

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО  
«Уральский государственный педагогический университет»  
Институт менеджмента и права  
Кафедра экономики и менеджмента

**Психолого-педагогическое сопровождение  
профессионального здоровья педагога на примере  
Екатеринбургского суворовского военного училища**  
Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав. кафедрой:

д.п.н., профессор

\_\_\_\_\_ С.Л.Фоменко

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Нормоконтролер:

Специалист кафедры Э и М

\_\_\_\_\_ О.В.Смоленцева

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Исполнитель:

Клоков Денис Анатольевич,

студент МУИ-1501z группы

Направление подготовки

«44.04.01 – Педагогическое  
образование»

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:

Фоменко Светлана Леонидовна,

д.н.п, профессор

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Екатеринбург 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА – ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	15
1.1. Понятие психолого–педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в психологии образования и педагогике.....	15
1.2. Проблематика психолого–педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в зарубежной и отечественной науке.....	29
1.3. Технологии профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек».....	45
Выводы по 1 главе.....	57
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА.....	60
2.1. Анализ данных по профессиональному здоровью педагога в ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации.....	60
2.2. Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации.....	68
2.3. Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога.....	81
Вывод по главе.....	2
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	88
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	111

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	121
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	123
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	129

## ВВЕДЕНИЕ

В современном российском обществе, здоровье является одной из ценностей на государственном уровне. Здоровье есть ключевая составляющая с позиции государства, поскольку здоровье нации и всего общества в целом зависит от состояния здоровья каждого отдельного человека.

Актуальность исследования. В последние годы тема здоровья характеризуется повышенным вниманием общества. Здоровьесберегающий фактор оказывается приоритетным не только на государственном уровне всего общества в целом, но и является ценностью в профессиональной сфере, в частности в сфере педагогического образования.

Позиция государства по вопросу здоровья и образования обозначена в таких нормативных документах, как Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [84], Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в который включена статья о здоровье обучающихся, Федеральный закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», федеральная программа развития образования, национальная доктрина в образовании Российской Федерации до 2025 года и других.

На состояние своего здоровья обращают внимание педагоги не только среднего и пожилого возраста, но и молодые. В профессионально-педагогической сфере здоровье оказывает прямое влияние на результат и успех выполняемой деятельности, поскольку здоровый работник лучше работает, он способен развиваться, образовываться, повышать свою квалификацию, больше уделять внимание учащимся и педагогическому процессу, а также склонен к творчеству. Согласно научной публикации М.И.Петуховой, «еще основатель педагогической психологии П.Ф.Каптерев говорил о здоровье педагогов. Он утверждал, что «важно укреплять здоровье

педагога, потому что от него зависит здоровье ребенка и человек со слабым здоровьем не способен оказывать помощь другим» [62], то есть обучать и выполнять профессиональную деятельность, а также совершенствоваться и развиваться.

Однако, как отмечают ряд авторов, таких как В.В.Бойко, Л.М.Митина, Г.Ш.Габдреева и другие, проблема здоровья в современном обществе касается и молодых педагогов. По данным исследования выявлено, что «молодые педагоги часто обращаются в учреждения здравоохранения с жалобами по состоянию здоровья. Наиболее распространенными профессиональными заболеваниями среди молодых педагогов являются сердечно-сосудистые заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, а также заболевания неврогенного характера» [87].

Ухудшение здоровья педагога есть «национальное бедствие» по словам Л. М. Митиной, а также показатель того, что одна из самых значимых и преданных профессий подвержена моральной апатии и нравственной депрессии» [40, С.43].

В педагогической деятельности специалист выполняет многоаспектные функции, должен преобразовывать себя в рамках профессии, переосмысливать свои ожидания, преодолевать психологические барьеры в развитии и развивать у себя профессионально-важные качества. Педагогический процесс является динамичным и педагогу следует быстро и мобильно реагировать на изменяющиеся условия, и зачастую справиться с высокой нагрузкой в своей деятельности он не способен, из-за чего и могут проявляться вспышки гнева, снижаться профессиональная активность и ухудшаться самочувствие.

Если вовремя не будет оказано психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья, то состояние педагога ухудшится, что может привести «к стагнации в профессиональном развитии, профессиональным и личностным кризисам, и даже к

профессиональному выгоранию» [80, С.3].

Проблемы сохранения здоровья и профессиональное выгорание преподавателей является острой и значимой проблемой по мнению таких ученых как Э.Ф.Зеер и Э.Э.Сыманюк, которые изучали кризисы профессионального становления личности [30], Л.М. Митиной, которая рассматривала тему профессионального развития учителя [38, С. 320], А.В.Бутылина, изучавшего особенности профессионального выгорания, и других [17, С.15].

Профессия педагога по мнению В.Шебеко и Е.Семеновой, есть «работа сердца и нервов», которая требует ежедневного расходования душевных сил. А одним из главных показателей является умение владеть собой и держать себя в руках при выполнении профессиональной деятельности, именно от этого, по словам авторов, зависит успех педагога и его психологическое здоровье» [87].

Деятельность педагогов принадлежит к той сфере, которая остро на сегодняшний день, нуждается в психолого-педагогическом сопровождении профессионального здоровья, ведь состояние педагога сказывается на качестве всего образовательного процесса и способно привести даже к выгоранию, если вовремя не принять меры и не оказывать сопровождение.

Вопрос сохранения здоровья педагога в психологии образования и педагогике становится актуальным по ряду причин, таких как:

1. У педагогов наблюдается низкий уровень психологического здоровья так как, культура самосбережения здоровья недостаточное развитие.
2. В программах повышения квалификации, переподготовки педагогов недостаточно уделяется внимание современным подходам, методиками и технологиям, которые способны были бы полноценно обеспечивать готовность педагога к реализации культуры самосбережения здоровья в профессиональной деятельности.
3. Педагог сможет повысить качество работы, а также профессиональную компетентность в целом, если овладеет культурой самосбережения [8].

Опираясь на вышеизложенные причины, стоит отметить, чтобы овладеть культурой самосбережения, и раннего предупреждения профессиональных кризисов, необходим комплекс мероприятий, направленный на сопровождение профессионального здоровья педагогов.

Тем самым, деятельность педагога связана с высокой стрессогенностью, что способно привести к кризисам и профессиональной деформации. Для избегания и ранней профилактики кризисов у педагога необходимо психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья, и разработка программы, которая должна состоять из комплекса профилактических мероприятий.

В научной литературе тему психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога изучали в той или иной степени разные авторы и исследователи. Огромный вклад в разработку культурологических оснований содержания и технологий педагогического образования внесли А.А.Вербицкий, Е.В.Бондаревская, И.А.Зимняя, И.И.Зарецкая, И.Ф.Исаев, Л.М.Митина, В.А.Сластенин, и другие.

Сущностью изучения понятия здоровья занимались такие исследователи как, А.А.Шалабанова, Г.П.Артюнина, Н.Т.Гончар, С.А.Игнаткова. Связь профессиональной деятельности и здоровья педагога изучали О.А.Анисимова, М.М.Безруких, Н.К.Смирнов и другие. Профессиональное здоровье изучали Г.С.Никифоров, А.Г.Маклаков, Е.А.Шатрова. В современной психологии также выделяют психологию стресса в профессиональной деятельности, которой занимались такие ученые, как Н.Е.Водопьянова, Ж.М.Аткинсон, и другие.

Сущность изучения сопровождения в разных аспектах рассматривали такие авторы, как А.П.Овчарова, О.С.Литовченко, Э.Ф.Зеер, Э.М.Александровская, О.Е.Лебедев, и другие. Проблемами психолого-педагогического сопровождения профессионального

здоровья педагога занимались разные ученые и исследователи, как зарубежные, так и отечественные.

Среди зарубежных исследователей можно отметить: Джордж Эверли, Джей Рэймонд, Д.Вуд, У. Патрик, Дж. Барлинг, Т. Кокс, С. Лека, Б.А. Баккер, Д. Деркс, Т.Теорелль, Е.К. Келлоуэй и Ю. Барлинг, Бернхард Зиланд.

Отечественные исследователи: Березовская Р.А. и Кириллова А.А., Г.С.Никифоров, С.А.Бугрова, Г.А.Маклаков, Л.М.Митина, Г.Г.Вербина, Э.Ф.Зеер, Герьянская и другие.

Профессиональное здоровье педагога изучали М.А.Иванова и Т.В.Плотникова, Содержанию психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья посвящена статья О.С.Литовеченко.

Диссертационные исследования по теме педагогических условий формирования культуры самосбережения здоровья педагога было написано А.В.Бахметовым, по теме психологических кризисов и профессионального становления личности педагога опубликовано Э.Э.Сыманюк.

Однако в представленной литературе недостаточно освещен вопрос разработки комплекса мероприятий, направленных на организацию психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагогов в образовательной организации.

Актуальность темы исследования позволила нам выделить следующие противоречия:

- 1) между практической подготовкой педагогов в образовательных организациях, ориентированной на общие Гостандарты высшего образования, в которых отсутствует вопрос сбережения здоровья и потребностью, обусловленной в современном обществе в специалистах педагогического профиля, которые способны сохранять и поддерживать свое здоровье на высоком уровне, избегать профессиональных деформаций, и быть психологически здоровой личностью;



2) между необходимостью обеспечения профессионального здоровья педагогов образовательной организации и недостаточностью разработанности научно-методического подхода в решении данного вопроса;

3) между значимостью и важностью ценности здоровья педагога в современных условиях и недостаточной осмысленностью форм и путей, позволяющих сохранять его в условиях его профессиональной деятельности.

Опираясь на вышеизложенные противоречия, нами была сформулирована проблема исследования: каковы формы и пути сохранения профессионального здоровья педагога в образовательной организации?

Выявленные противоречия и проблема исследования, позволили нам сформулировать тему исследования: «Психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья педагога на примере екатеринбургского суворовского училища».

В связи с этим, целью настоящего исследования является на основе теоретического анализа литературы по теме диссертационной работы, разработать систему и методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в образовательной организации.

Объект исследования: профессиональное здоровье преподавателей.

Предмет исследования: создание условий для сохранения профессионального здоровья педагога образовательной организации.

Гипотеза исследования: решить проблему сохранения профессионального здоровья педагогов образовательной организации возможно при разработке программы и методических рекомендаций психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в образовательной организации.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятия психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в психологии образования и педагогике.

2. На теоретическом уровне выявить и описать проблематику

психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья в зарубежной и отечественной науке.

3. Провести теоретический обзор существующих технологий по профилактике и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек».

4. Проанализировать данные по профессиональному здоровью педагогов в образовательной организации Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Екатеринбургское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации».

5. Разработать программу «Профилактика профессионального здоровья педагога» и методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования: теоретически обоснованная система психолого-педагогического сопровождения педагогов в учреждении Министерства обороны РФ.

Практическая значимость определена тем, материалы данного диссертационного исследования могут быть использованы в различных образовательных организациях, решающих аналогичные проблемы.

Методологической основой исследования являются ведущие принципы, подходы, положения и концепции в психологии: системно-структурный подход в психологии (Б.Г. Ананьев, К.К. Платонов, Б.Ф. Ломов, и др.); комплексный подход (Б.Г. Ананьев, Е.Ф. Рыбалко); принцип единства личности и деятельности (Е.А. Климов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.); общетеоретические и экспериментальные подходы к изучению синдрома «эмоционального выгорания» в отечественной и зарубежной психологии (В.В. Бойко, Э.Ф. Зеер, Н.Е. Водопьянова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Е.С. Старченкова, Т.И. Ронгинская, и др.); сбережение здоровья педагогов (О.А. Анисимова, Л.П. Вашлаева, Е.А. Баишакова, М.Ю. Чуркина, М.А. Иванова, В. Шебеко и Е. Семенова, и другие).

Методы исследования: теоретический анализ, вербально-коммуникативный метод (анкетирование, опрос).

База исследования: Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации.

Положения, выносимые на защиту:

- определение понятия профессиональное здоровье.

Профессиональное здоровье педагога - это некий уровень характеристик или свойство организма человека, которое соответствует требованиям, предъявляемым к определенному типу профессии и благодаря которому профессионал (педагог) эффективен в своей работе.

- определение понятия психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья педагога представляет собой оказание помощи в решении проблем, профилактике и предупреждении трудностей, а также заболеваний, которая организуется в рамках образовательного процесса.

1. Психолого-педагогическое сопровождение педагога в образовательной организации Министерства обороны РФ может осуществляться в двух направлениях: по индивидуальной программе, которая включает в себя набор приемов и техник, которые педагог самостоятельно подбирает для себя. Пользуется ими на протяжении всей своей жизни, чтобы сохранить, укрепить и поддержать свое здоровье. И в форме групповых тренинговых программ по сохранению профессионального здоровья и профилактике эмоционального выгорания. Групповые программы разрабатываются психологами. Такие программы могут проводиться в школах, колледжах, училищах, вузах и быть представлены отдельными центрами, которые занимаются проблемами сохранения профессионального здоровья и эмоционального выгорания педагогов.

2. Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога

Федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации, которые включают в себя методы самодиагностики и профилактики профессионального выгорания педагога:

1) готовность педагога изменить отношение к своему здоровью, которое должно стать критерием оценки профессиональной деятельности;

2) расширение информационного поля по проблеме профессионального здоровья педагога;

3) владение знанием признаков и последствий негативных состояний стресса, фрустрации, развития профессионального выгорания (стадии состояния);

4) адекватная оценка своего здоровья (психического, физического, нравственного);

5) готовность к использованию оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья (анкетирование, диагностика);

6) анализ и обобщение полученных результатов совместно со специалистом с выходом на профилактику и (или) коррекцию;

7) добровольное, активное, мотивированное участие в групповой коррекционно-развивающей тренинговой работе для формирования культуры профессионального здоровья педагогов;

8) формирование у педагога потребности в системе мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), результаты которого могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях);

9) повышение уровня психолого-педагогической компетентности по вопросам преодоления педагогом критических возрастных периодов;

10) овладение педагогом навыком позитивных установок (преодоление фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира

в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом);

11) развитие стремления к раскрытию педагогом своего личностного потенциала (*разума* - интеллектуальный аспект здоровья, *воли* - личностный аспект здоровья, *чувств* - эмоциональный аспект здоровья, *тела* - физический аспект здоровья, *общественный потенциал* - социальный аспект здоровья, *креативный потенциал* - творческий аспект здоровья, *духовный потенциал* - духовный аспект здоровья).

Степень достоверности и апробации результатов.

Достоверность результатов диссертационного исследования обеспечивается непротиворечивостью методологических оснований, адекватностью выбранных методов эмпирического исследования, экспериментальной апробацией материалов и результатов исследования, опытом использования их на практике в рамках федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Екатеринбургское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации».

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертационного исследования были представлены в лекционных материалах и тренинговой программе Екатеринбургского суворовского военного училища.

Разработанная в диссертационном исследовании программа психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья нашла свое отражение и была апробирована на практике в Суворовском военном училище на педагогах.

Эффективность внедрения результатов исследования в практику определяется, разработанностью в диссертации теоретических и методических положений, которые в работе сформулированы в виде конкретных рекомендаций по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения и

списка литературы.

Во введении обосновывается актуальность, цель, задачи, объект, предмет исследования, а также научная новизна и практическая значимость.

Первая теоретическая глава посвящена вопросу профессионального здоровья педагога. В ней рассмотрены вопросы: понятие психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в психологии образования и педагогике; изучены проблемы психолого-педагогического сопровождения в отечественной и зарубежной литературе; а также представлены технологии профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек».

Вторая глава является опытно-поисковой, и в ней проведен анализ данных по профессиональному здоровью педагога в образовательной организации Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Екатеринбургское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации»; разработана программа психолого- педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в Суворовском военном училище; и сформулированы методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога. В заключение приведен экскурс в виде выводов, которые мы сформировали за время диссертационного исследования.

# **ГЛАВА 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА – ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

## **1.1. Понятие психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в психологии образования и педагогике**

В современном обществе профессии отводится одно из самых главных сфер жизнедеятельности человека, и профессиональная деятельность занимает достаточно большую часть в жизни людей.

Педагогическая деятельность относится к типу «человек-человек», и зачастую связана с высоким напряжением [35, С.135], поскольку этому содействует противоречия между высокими требованиями, предъявляемыми к профессии данного типа и низкой степенью свободы в принятии решений, а также эмоциональная нагрузка, основанная на постоянном ежедневном общении с разными людьми (в данном случае учащимися, педагогическим составом).

Между профессиональной деятельностью и здоровьем имеется тесная связь, поскольку только физически и психологически здоровый профессионал способен выполнять свою деятельность хорошо, повышать свою квалификацию и быть успешным в своем деле.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется нервным напряжением, эмоциональными нагрузками, различными стрессами, и зачастую к этому перечню присоединяется нагрузка, когда педагог выполняет сверхурочную работу, ведет дополнительные занятия и так далее. И в этой связи, значимой составляющей выступает здоровье педагога, его сохранение и поддержание на высоком уровне.

По мнению психолога Л.М.Митиной [34, С.144], у педагога с увеличением стажа работы еще формируется и повышается стереотипность, в его поведении наблюдается шаблонность, закрепляются психологические защитные механизмы, из-за которых он не способен принять другую точку зрения, он начинает проявлять ригидность и теряет гибкость в мышлении.

Все это приводит к тому, что педагог теряет взаимопонимание с учащимися и эффективность его педагогической деятельности снижается, а все вместе сказывается на общем состоянии здоровья.

Рассмотрим, что включает в себя понятие здоровья. Опираясь на литературу, можно заметить, что единого определения здоровья не существует и оно имеет множество трактовок. Понятием здоровье интересовались ученые и мыслители еще до нашей эры. Так, например, Перикл в 5 веке до нашей эры определил, что «здоровье есть состояние морального, физического и психического благополучия человека. Такое благополучие предоставляет человеку возможность уверенно стойко, не теряя самообладания пережить любые жизненные невзгоды» [85].

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указывается схожее определение, при котором «здоровье есть состояние полного физического психического и душевного социального благополучия, при котором отсутствуют какие-либо физические и психические дефекты» [42].

Из представленных определений можно выделить, что здоровье включает в себя три компонента, которыми являются: психическое, физическое и душевное. Только при отсутствии дефектов в каждом из критериев может быть достигнута гармония и здоровье личности.

На физическом или другими словами, биологическом уровне, здоровье определено отсутствием болезней или дефектов. Физическое здоровье определяет общее самочувствие организма, которое в свою очередь определяет душевное (психическое и психологическое) здоровье, поскольку оказывает воздействие на все функции организма, способствует адаптации, формирует чувство собственного достоинства, влияет на взаимоотношения с людьми, определяет работоспособность человека и придает осмысленность жизни [83, С.6].

По мнению автора А.А. Шалабановой, здоровье является условным понятием, поскольку не имеет постоянных показателей и критериев, которые были бы применимы для всех людей. Само понятие здоровье автором определяется, как «динамическое равновесие



человека с окружающей природой и социальной средой, которое позволяет ему полноценно развиваться и выполнять социальные функции» [89].

В литературе учеными здоровье рассматривается, как основа полноценного существования и как условие гармоничного развития. В этой связи применимо такое понятие, как «потенциал здоровья» [26]. «Потенциал здоровья – это отражение адаптивных возможностей организма. Для него свойственны предельные значения воздействия, в рамках которых организм поддерживает нормальный уровень функционирования» [76, С.76-78].

Такие авторы, как Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. наравне с потенциалом здоровья говорят о таком понятии, как «баланс здоровья, который характеризуется как состояние равновесия между потенциалом и запросом. А вся совокупность средств, которая доступна человеку для улучшения состояния своего здоровья или другими словами, потенциала здоровья, является ресурсом в здоровье» [4, С.12].

Тем самым, в зависимости от уровня потенциала и баланса здоровья, а также ресурсов, которые использует педагог для укрепления своего здоровья, будет зависеть его физическое и психическое состояние.

На основе вышеизложенного, авторское определение здоровья, которое определяется, как баланс между физическим, психическим и душевным состояниями человека, при котором отсутствует как-либо недуг, дефект или болезнь.

Говоря о профессиональном здоровье, то данное понятие также включает в себя здоровье человека, а конкретнее профессионала, то есть акцент делается не на личности или индивидууме, а на профессионале или специалисте. Так профессиональное здоровье рассматривали и изучали многие исследователи. В психологии профессиональное здоровье изучали Г.С.Никифоров, В.А. Пономаренко, А.Г. Маклаков, и другие. В современной психологии также выделяют психологию стресса в профессиональной деятельности, которой занимались такие ученые, как Н.Е. Водопьянова, J.M.Atkinson, и другие.

Г.С. Никифоров считал, что профессиональное здоровье – это уровень

характеристик здоровья специалиста, который соответствует требованиям в профессиональной деятельности и обеспечивает высокую эффективность в работе специалиста [68, С.385].

Профессор В.А. Пономаренко понимал под профессиональным здоровьем «свойство организма, способное сохранять заданные компенсаторные и защитные механизмы, которые способны обеспечить человеку работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности» [92].

А.Г. Маклаков в своем диссертационном исследовании изучал профессиональное здоровье военнослужащих и доказал необходимость психологических мероприятий, которые способствуют сохранению профессионального здоровья [51, С.37].

Дж. М. Атkinson, утверждает, что многие считают, что стрессы на работе являются следствием внешних факторов, но, по его мнению, это далеко от действительности. Атkinson говорит, что «стрессы являются результатом давления изнутри, а именно наших установок, убеждений, взглядов, ожиданий, от привычек и так далее» [95, С.160].

Н.Е. Водопьянова в своей публикации отмечает, что «стрессы на работе оказывают негативное влияние на профессиональное здоровье человека и способны привести к синдрому выгорания» [22, С.8].

На основе анализа определений, представленных в литературе, нами сформулировано авторское определение, при котором профессиональное здоровье педагога - это некий уровень характеристик или свойство организма человека, которое соответствует требованиям, предъявляемым к определенному типу профессии и благодаря которому профессионал (педагог) эффективен в своей работе. Данное определение отлично от других более широким подходом. Так объединены такие понятия, как уровень характеристик и свойство организма. Добавлено то, что при соответствии требованиям педагог отличается эффективностью педагогической деятельности. Определения, представленные в литературе, достаточно узкие, и определяются либо только как свойство организма, либо только, как

уровень характеристик, либо отмечается просто условие эффективности педагога.

Большое значение, как негативный фактор, оказывающий влияние на здоровье играет стресс, но источники стресса находятся не во внешней среде, а в внутри человека и ими выступают установки убеждения и взгляды профессионала.

С.М.Шингаев обозначает системное качество профессионального здоровья, под которым следует понимать восстановление психофизиологических функций, в соответствии с требуемым регламентом по виду и объему профессиональной деятельности. По мнению автора, высокая работоспособность возможна при условии крепкого здоровья специалиста. Он определяет профессиональное здоровье, как некую способность человека при выполнении профессиональной деятельности справляться с требованиями и вызовами профессиональной среды. Данная способность обеспечивает профессионалу физическое, эмоциональное, и когнитивное благополучие, а также помогает справляться со стрессами и волнениями при работе [92].

Автором также сформулированы четыре основных положения, которые способны выявить видение проблемы в профессиональном здоровье [92]:

- При выполнении профессиональной деятельности невозможно полностью исключить все факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье профессионала, но в этом случае есть выход, который кроется в том, чтобы искать пути минимизации потерь и снижать до минимума воздействие определенных факторов.

- При найме сотрудников следует обращать внимание не только на экономическую эффективность, которую может принести сотрудник в организацию, но и на то, чтобы у человека было минимум противопоказаний к определенной профессии, а в нашем случае к профессии педагога.

- Стоит обратить внимание и на преодоление негативных факторов благодаря возможностям организма и сильным сторонам профессионала. На наш взгляд в это положение можно добавить не только сильные стороны

личности педагога, но иммунитет играет важную роль в борьбе с негативными факторами в профессиональной среде.

- Важно акцентировать внимание не на подходе от болезни к восстановлению здоровья, а на подходе от здоровья к его укреплению и поддержанию. И в этом направлении существует острая нехватка теоретических исследований и практических инструментариев.

Основываясь на положениях, выдвинутых в публикации автора С.М.Шингаева, можно сказать, что важно искать пути минимизации потерь в борьбе с негативными факторами, обращать внимание на противопоказания к профессии педагога у человека, учитывать возможности организма и сильные стороны личности, а также фокусировать взгляд не на восстановлении здоровья после заболевания, а на его укреплении и поддержании, и не допускать до заболеваний.

Основные факторы риска профессиональной деятельности педагога следующие [3, С.68]:

- Эмоциональное напряжение и эмоциональное возбуждение.
- Повышенная голосовая нагрузка.
- Статическая нагрузка при незначительной общей двигательной и

мышечной нагрузке.

- Большой объем интенсивной зрительной нагрузки.
- Отсутствие стабильного режима дня.
- Высокая плотность эпидемических контактов.
- Нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий,

резкое перераспределение мозгового кровотока.

Каждый из перечисленных факторов труда может повлиять на ухудшение профессионального здоровья педагога, а совокупность нескольких факторов значимо усугубить здоровье личности.

По мнению Е.А Шатровой на профессиональное здоровье в современном обществе оказали влияние изменения, происходящие в образовании, такие как: модернизация профессионального образования, введение новых федеральных государственных стандартов и другие. Такие изменения в образовании тоже являются стрессовыми и повышают уровень заболеваемости педагогов [90].

На сегодняшний день, развитие профессионального образования

возможно только при хорошем профессиональном здоровье педагога, поскольку нездоровый педагог не способен предоставить качественный уровень образовательных услуг.

По мнению Е.А. Шатровой, проблема профессионального образования является сложной и многогранной, поскольку включает в себя социальный, психологический, философский, медицинский и другие аспекты. Также автор отмечает, что проблема профессионального здоровья настолько остро стоит в современном мире, что требует создание необходимых условий для профилактики и восстановления здоровья педагогов. Особенной проблемой, выявленной в исследовании Е.А. Шатровой, служит то, что педагоги зачастую сами недооценивают значимость и ценность здоровья. По данным проведенного исследования было выявлено, что только 20% педагогов оценивают себя здоровыми, 5% занимаются спортом, и только 4,5% опрошенных педагогов делают утреннюю гимнастику. Анализ результатов показывает, что такие данные объяснимы высокой загруженностью педагогов, интенсивностью труда и другими факторами. Кардинально изменить ситуацию способна целенаправленная работа, направленная на профилактику и сохранение профессионального здоровья педагогов.

В рамках проводимого исследования аспиранта Е.А. Шатровой была предложена модель организационно-педагогической деятельности, которая имеет цель развитие здоровьесберегающей компетенции педагога, и включает в себя просветительскую работу, диагностику и профилактику [90].

Интересные симптомы нарушения профессионального здоровья в педагогической деятельности выделены Э.Э. Сыманюк:

- Негативный субъективный статус: ухудшение самочувствия, снижение уровня профессиональной активности, нестабильность настроения, снижение интереса к инновациям и другое.

- Наличие болевого синдрома, как в физическом, так и

психологическом аспектах («болит душа»).

- Сильное снижение или полная утрата трудоспособности при которой отсутствуют силы для выполнения профессиональной деятельности даже в начале дня.

- Уменьшение объема и степени мобилизации функциональных резервов: снижение объема внимания, быстрая утомляемость, длительный период вработываемости, и так далее.

- Психологическое насилие в образовательной среде: самоутверждение за счет других, которое может проявляться в постоянной критике учащегося и открытом неприятии его личности, угрозы учащимся, унижении человеческих достоинств, высокие и завышенные требования, предъявляемые к учащимся [85, С.265-268].

Если у педагога наблюдается один из симптомов, обозначенных выше, можно говорить о нарушении и задумываться о профилактике, укреплении и сохранении здоровья для дальнейшего успешного профессионального развития и выполнения деятельности на должном уровне.

Поговорим также и о понятии психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья.

Психолого-педагогическое сопровождение в 90-х годах XX века в отечественной психологии и педагогике рассматривалось в широком контексте. В образовании оно имело направленность на развитие личности и рассматривалось в качестве инструмента по оказанию социально-психологической помощи [48, С.695-697].

Вообще сопровождение трактуется, как «действие, сопутствующее какому-либо явлению» [16, С.1237].

В рамках настоящего диссертационного исследования действие подразумевает направленность на сохранение профессионального здоровья педагога.

Поддержка в психолого-педагогическом сопровождении включает в себя сохранение творческого потенциала и его становление, а также подразумевает реализацию личностью права на полноценное развитие и самореализацию в обществе [57].

В психологии сопровождение является системной комплексной технологией социально-психологической помощи личности.

В образовании сопровождение является областью научно-практической деятельности разных специалистов [57].

В педагогике сопровождение имеет больше значений, поскольку оно еще может иметь значение относительно учащихся.

И.Э. Куликовская определяет педагогическое сопровождение, как «системный инструментальный в педагогической деятельности» [36, С.450]. В.А. Шишкина обозначает, что сопровождение — это созидательная деятельность педагога в отношении себя и в отношении учащихся [88].

Кандидат педагогических наук Н.Осухова под сопровождением понимает поддержку психически здоровых людей, у которых возникают личностные и другие трудности на определенном этапе.

Сопровождение - системно интегративная технология, психологической помощи личности, которая способствует развитию личностного роста и помогает войти человеку в «зону», которая ему еще недоступна. Сопровождение включает в себя поддержку реакций, состояний и процессов личности [49, С.697].

Сопровождение, как комплексный метод рассматривается Л. М. Шипициной. По ее мнению, сопровождение, как метод обеспечивает создание благоприятных условий, для принятия определенных решений субъектом. В основе данного метода лежит единство взаимодействия сопровождающего и сопровождаемого.

Отечественный психолог Э.Ф. Зеер сопровождение понимает, как помощь субъекту в формировании ориентационного поля развития, при этом, ответственность в нем педагог несет самостоятельно.

По мнению известного и выдающегося ученого А.В. Батаршева, целью психолого-педагогического сопровождения является полноценное осуществление профессиональной психолого-педагогической возможности и удовлетворение профессиональной творческой деятельностью субъектом педагогического труда [7].

Немного проще определяет цель психолого-педагогического

сопровождения А.П. Овчарова. Она считает целью - активизацию сильных сторон субъекта сопровождения, то есть педагогом в нашем случае.

Основной функцией психолого-педагогического сопровождения начинающего педагога является оказание помощи и поддержки его личности в преодолении трудностей профессионально-личностного становления и развития.

И соответственно результатом такого сопровождения выступают качественно новые характеристики педагога, которыми будут профессиональное развитие и саморазвитие специалиста, повышение продуктивности деятельности педагога, реализация психолого-педагогического творческого потенциала и удовлетворение профессиональной деятельностью [7].

По мнению Э.Ф. Зеера, психолого-педагогическое сопровождение включает в себя следующие направления:

- Диагностика проблемы.
- Сбор информации о проблеме и возможных путях ее решения.
- Консультация в принятии решения о разрешении выявленной

проблемы.

- Помощь в реализации принятого решения [28, С.256].

На основе многочисленных исследований (Л. А. Петровская, Е. М. Дубовская, О. А. Тихомандрицкая) по теме психолого-педагогического сопровождения можно выделить и другие направления [18, С.9-18]:

- Психологическая диагностика.
- Психологическое просвещение.
- Психологическое консультирование.
- Развивающее направление.
- Психологическая коррекция.

Анализируя обе классификации направлений можно заметить схожесть в диагностике и консультировании.

Во второй классификации дополнением выступает коррекция и развивающее направление.

В публикации педагога-психолога О.С. Литовченко выделены направления в решении проблем гуманизации личности педагога:



- Формирование мотивации на выполнение педагогической деятельности и взаимодействие с учащимися.
- Обеспечение условий для повышения педагогической компетентности, в частности развитие коммуникативной и конфликтной компетентности педагога.
- Обеспечение условий для развития гибкости педагога, которая непосредственно связана с творческим потенциалом.
- Формирование и повышение профессионального самосознания педагога – осознание ценности своей личности [48].

Анализируя представленную модель, можно резюмировать, что при сопровождении педагога акцентируется внимание на его мотивацию, компетентность, гибкость и творческий потенциал.

Из представленной модели можно констатировать связь здоровья и профессиональной деятельности педагога, что в свою очередь, требует необходимость разработки оздоравливающих технологий и программ для внедрения на федеральном, региональном, городском, школьном и индивидуальных уровнях.

В современном обществе на школьном и индивидуальном уровне, по мнению О.С. Литовченко уже реализуются «технологии здоровья», которые включают в себя:

- Информационно-мотивирующий раздел (лекции, семинары, конференции, обращение к средствам массовой коммуникации, встречи с администрацией департаментов образования и директорами образовательных учреждений с целью пропаганды здорового образа жизни).
- Организационный раздел включает решение административных, финансовых, организационных и других вопросов.
- Медико-диагностический раздел включает в себя медицинское обследование учителей.
- Психодиагностический раздел включает в себя психологическое обследование учителей.
- Общеоздоровительный раздел состоит в открытии специальных групп физического оздоровления и предоставлении необходимых медицинских препаратов при необходимости.

- Социальный раздел заключается в решении таких вопросов, как выплаты для поддержания здоровья, материальное обеспечение обучения и других.

- Психологический раздел включает организацию специальных семинаров по проблемам здоровья учителей, кабинеты психологической разгрузки и психологическое консультирование.

- Психотерапевтический раздел состоит из регулярных психотерапевтических и коррекционных групп, тренинговых занятий по проблемам здоровья учителей.

Тем самым можно заметить, что технологии здоровья уже имеют четко разработанную структуру и реализуются в современном образовательном пространстве, но только на уровне школ и индивидуальном уровне.

Важно организовать психолого-педагогическое сопровождение педагогов на всех уровнях образования.

По мнению Э.М. Александровской, сопровождение можно осуществлять с помощью специфических групповых и индивидуальных методов с использованием элементов таких современных психотехник как: ко-пинг, здоровьесбережение, фасилитация, развитие ресурсов.

Уместным в сопровождении является и использование аналитических, диагностических, обучающих, оценочных методов[1,С.40-63].

Стоит также отметить интересные идеи О.Е. Лебедева о ключевых компетентностях, которые сформировали большое значение в проектировании научно-методического сопровождения профессионального здоровья педагога. «Компетентность автором понимается, как способность действовать в неопределенности» [1, С.55].

С позиции О.Е. Лебедева при сопровождении профессионального здоровья педагога важной составляющей является повышение компетентности в рамках консультаций и тренингов.

Таким образом, на наш взгляд, опираясь на выше представленные

исследования, выявлены особенности психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога, которое представляет собой оказание помощи в решении проблем, профилактике и предупреждении трудностей, а также заболеваний, которая организуется в рамках образовательного процесса.

Выводы по параграфу.

В заключение данного параграфа приведем краткий экскурс в виде выводов, которые мы сформировали за время изучения данного вопроса.

Таким образом, ходе изучения вопроса данного параграфа, нами было выделено, что между профессиональной деятельностью и здоровьем имеется тесная связь, поскольку только физически и психологически здоровый профессионал способен выполнять свою деятельность хорошо и быть успешным в своем деле.

Само понятие здоровье нами было сформулировано, как баланс физического, психического и душевного состояния.

Профессиональное здоровье педагога - это некий уровень характеристик или свойство организма человека, которое соответствует требованиям, предъявляемым к определенному типу профессии и благодаря которому профессионал (педагог) эффективен в своей работе.

В педагогической деятельности этим профессионалом является педагог. На профессиональное здоровье способны оказывать, как внешние факторы окружающей среды и к ним можно отнести изменения, происходящие в образовании, так и внутренние, к которым относятся личные негативные установки, убеждения и взгляды педагога, представляющие стресс для личности.

Сопровождение дословно понимается, как действие, сопутствующее чему-либо. В психологии сопровождение является системной комплексной технологией социально-психологической помощи личности.

В образовании сопровождение является областью научно-практической деятельности разных специалистов. В педагогике можно

определить сопровождение, как оказание помощи личности в решении трудностей на определенном этапе.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья педагога представляет собой оказание помощи в решении проблем, профилактике и предупреждении трудностей, а также заболеваний.

Такая помощь организуется в рамках образовательного процесса и включает в себя различные направления, в частности диагностику, консультирование и коррекцию.

## **1.2. Проблематика психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в зарубежной и отечественной науке**

Проблемами психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога занимались разные ученые и исследователи, как зарубежные, так и отечественные.

В этом параграфе целесообразным представляется рассмотреть и зарубежные и отечественные теории исследованиях, в которых так или иначе затрагивается вопрос профессионального здоровья педагога и его психолого-педагогического сопровождения.

На наш взгляд, сущность профессионального здоровья у зарубежных и отечественных авторов имеет свое понимание, через которое можно изучить его и выделить возможные варианты сопровождения с целью профилактики и предотвращения болезней у педагога.

Проблема профессионального здоровья в современном обществе стоит остро, поскольку от здоровья педагога зависит здоровье учащихся, а должного внимания к этой теме в педагогической сфере в современном мире не уделяется не на уровне государственных общественных структур, не на уровне системы образования.

В научной психологической литературе понятие профессионального здоровья, в качестве предмета научного

исследования появилось в середине 1980-х гг. XX века. На сегодняшний день существует большой спектр теорий и исследований по данной проблематике, но несмотря на это проблема профессионального здоровья не приобрела целостного научного и систематического рассмотрения ни в зарубежной, ни в отечественной психологии [17, С.71].

Значимый вклад в изучение проблемы профессионального здоровья может внести новое направление, имеющее название «психология профессионального здоровья», которое развивается на пересечении таких дисциплин, как организационная психология, психология труда и психология здоровья. Целью данного нового научно-практического направления будет рассмотрение психологических, организационных, социальных сложных динамичных взаимодействий между здоровьем человека и его профессиональной деятельностью [96, С.21-34].

Зарубежные исследования.

В 1986 году профессиональное здоровье и его развитие впервые появляется в зарубежной литературе в книге Джорджа Эверли младшего, который упомянул данный термин в одной из глав своей книги, где говорил о вопросах интеграции гигиены труда и психологии. Еще Эверли особое значение придавал роли психологов, которые необходимы при разработке программ по поддержанию здоровья людей на их рабочих местах [96].

В 1990 году такие исследователи, как Джей Рэймонд, Д. Вуд, У. Патрик из Гавайского университета в одной из научных статей выразили идею, о том, что «создание здоровой среды и здоровых рабочих мест должно стать одной из задач психологии. Для решения этой задачи психологи должны организовать обучение в рамках междисциплинарных программ по психологии профессионального здоровья» [105, С.45].

На сегодняшний день, в зарубежной литературе условно выделены два подхода к пониманию психологии профессионального здоровья: европейский и североамериканский. Рассмотрим сущность каждого подхода.

Европейский подход к пониманию профессионального здоровья.

Европейской академией психологии профессионального здоровья предложено следующее определение «изучение психологических, социальных и организационных аспектов динамической взаимосвязи профессиональной деятельности и здоровья» [98, С.14].

Данное определение сформулировано на основе подхода Тома Кокса. По мнению автора, такие направления, как психология здоровья, психология среды, социальная психология способны внести большой вклад в решении проблем по укреплению и сохранению профессионального здоровья.

В основе европейского подхода выделяется еще и междисциплинарный характер проблемы сохранения профессионального здоровья: признание важности знаний, умений и навыков специалистов, которые представляют другие научные направления, готовность к участию в конструктивном диалоге с ними, а также необходимости сотрудничества с представителями правительственных организаций, таких как работодателей и профсоюзов [101, С.1-30]. Из этого следует, что в программе по сохранению профессионального здоровья работодатели и представители профсоюзов также должны быть задействованы.

Североамериканский подход к пониманию профессионального здоровья.

Данный подход отличается от европейского тем, что в нем заимствованы наработки из других даже непсихологических областей. Джей Рэймонд, Д. Вуд, У. Патрик в 1990 году говорили о необходимости сформировать подход к обучению психологии профессионального здоровья, который бы смог объединить различные подходы и знания из других направлений науки, в частности из общественного здоровья, психологии здоровья, профилактической медицины, социологии труда, медицины труда, поведенческой медицины и менеджмента [104].

Общество психологии профессионального здоровья выражают аналогичное мнение в том, что психология профессионального здоровья включает в себя междисциплинарное сотрудничество специалистов из

разных областей знаний, включая психологов.

Целью такого сотрудничества является «повышение безопасности трудовой деятельности, совершенствование качества профессиональной жизни, улучшение здоровья и психологического благополучия специалистов в разных сферах профессий» [10, С.12].

Но в связи с предложенной идеей в научном знании в США обострилась дискуссия о том, насколько психология профессиональной деятельности может существовать, как научная психологическая дисциплина, поскольку такой междисциплинарный объединенный подход вносит определенные противоречия в содержание профессионального здоровья [10, С.12].

Анализ двух представленных подходов к пониманию профессионального здоровья, показывает, что европейский и североамериканский подход схожи в сущности вопроса профессионального развития, поскольку в обоих подходах подчеркивается междисциплинарный характер проблемы и направленность на сохранение и укрепления здоровья человека в профессиональной деятельности.

В зарубежной литературе большинство исследований по теме профессионального здоровья сосредоточены в двух журналах: журнал «Work & Stress», что в переводе означает «Работа и стресс», который в 1987 году создал Том Кокс и выходит по сей день при поддержке Европейской академии психологии профессионального здоровья; журнал «Journal of Occupational Health Psychology», название которого переводится «Психология профессионального здоровья», созданный в 1996 и который публикуется Американской психологической ассоциацией.

Р.А. Березовской был проведен анализ научных публикаций (Leka, Houdmon, 2010; Macik-Frey et al., 2007) по теме профессионального здоровья в двух вышеописанных зарубежных журналах и выделено, что большая часть исследований представляет проблемно-ориентированный подход, в которых уделяется внимание таким вопросам, как «изучение факторов риска в профессии, а также их негативные последствия и особый акцент делается на проблеме стресса в профессиональной деятельности» [10, С.12].

Также при анализе зарубежных публикациях обращается внимание на

то, что «развитие психологии профессионального здоровья возможно при реализации «позитивного потенциала, а именно изучении рабочих мест, как площадок для решения вопросов охраны и укрепления здоровья и психологического благополучия» [11, С.13], но, к сожалению, в настоящее время, присутствует недостаток исследований с программами по сохранению и укреплению профессионального здоровья.

В рамках зарубежной литературы по теме профессионального здоровья можно также отметить исследования с помощью метода экспертных оценок: «так в конце 1990-х гг. американский психолог Шнейдер (Schneider) с соавторами провел эмпирическое исследование на менеджерах, составив список из тридцати одной темы. Результаты исследования показали, что наиболее интересными и актуальными темами для менеджеров являются несчастные производственные случаи, безопасность работников, психологическое и физическое благополучие сотрудников, развитие и лояльность персонала, обучение изменение технологий, заболеваемость, вред, наносимый от работы (вредность)» [9, С.12]. Тем самым, можно обозначить, что самыми популярными темами в зарубежных исследованиях по теме профессионального здоровья являются несчастные случаи на производстве, безопасность сотрудников и их благополучие. Все вышеперечисленные вопросы являются важными для специалистов менеджеров в сфере профессионального здоровья. Работники же профсоюзов, участвовавшие в данном исследовании, выразили три наиболее ярких вопроса, которыми являются стрессы от профессиональной деятельности, увольнения и трудовая нагрузка.

Аналогичное исследование по методу экспертных оценок было проведено в Европе на преподавателях университета Ноттингема в Великобритании. В результате было выделено пять приоритетных вопросов: психическое здоровье (к нему же относятся проблемы с ним связанные, как стресс, депрессия, и тревога); отсутствие на рабочем месте в связи с больничным (мониторинг, менеджмент, возврат к работе, реабилитация после



болезни); заболевания опорно-двигательного аппарата; вовлечение в консультирование по теме профессионального здоровья; оценка эффективности программ организационного вмешательства». Практики в сфере охраны профессионального здоровья также приняли участие в данном проводимом исследовании и выделили шесть вопросов: также как преподаватели, практики отметили «проблемы психического здоровья, использование документов по вопросам управления стрессом на рабочем месте, анализ социальных и психологических рисков существующих в профессии, планирование профилактических мероприятий, работники-мигранты и иммигранты, новые виды деятельности и баланс между профессиональной деятельностью и личной жизнью» [10, С.12].

Таким образом, можно резюмировать, что для преподавателей в сфере профессионального здоровья представляют интерес следующие темы и вопросы:

- Проблемы, связанные с психическим здоровьем;
- Отсутствие в связи с больничными;
- Заболевания опорно-двигательного аппарата;
- Консультирование по проблемам профессионального здоровья;
- Оценка эффективности программ по теме профессионального

здоровья.

Можно предположить, что проблемы, связанные с психическим здоровьем определены эмоциональной нагрузкой, высокой интенсивностью и напряженностью труда. Больничные и заболевания для преподавателей на наш взгляд, очень острая тема, поскольку преподаватель во время больничных пропускает темы по учебному плану и сдвигается по графику, из-за чего учащиеся не успевают пройти все темы в должном объеме к концу четверти или семестра и от этого страдает уже качество образования, а заменить на практике преподавателя на время больничного довольно сложно. Если другой преподаватель возьмет нагрузку преподавателя, находящего на больничном, то уже он будет перегружен трудовой деятельностью, в чем тоже можно наблюдать нарушение профессионального здоровья

педагога. А ведь зачастую в периоды гриппа не один, а несколько преподавателей способны заболеть. Третий вопрос заболевания опорно-двигательного аппарата связан со статичной нагрузкой, т.к. педагог находится в положении стоя, мало двигается во время выполнения профессиональной деятельности.

Четвертым вопросом является консультирование, в котором сами педагоги нуждаются, ведь высокая степень интенсивности работы не позволяет самостоятельно заниматься изучением вопросами профессионального здоровья, да и самостоятельно педагогу их трудно изучить, поскольку в курсах повышения квалификации и дополнительном образовании для педагогов изучение данных вопросов и консультирование по ним, не предусмотрено. И последний вопрос, связан с оценкой эффективности программы является волнующим для педагогов, поскольку в литературе и практике отсутствует разработанные критерии оценки программ профессионального здоровья.

Также Европейским агентством по безопасности и здоровью на работе, проведено исследование и выявлено, что за последние несколько десятилетий изменились социально-психологические факторы риска в профессиональной деятельности. Эти изменения, касаются «новых трудовых соглашений и нестабильности на рабочем месте, увеличение среднего возраста работающих людей (например, педагоги работают и в пенсионный возраст в силу различных обстоятельств), интенсификации трудовой деятельности, и высокая эмоциональная нагрузка в профессиональной деятельности» [114].

Выявленные изменения по социальным и психологическим факторам риска в профессиональной деятельности формируют новую проблематику, которая сводится к необходимости разработки новых направлений в сфере программ сохранения и укрепления профессионального здоровья, в частности педагогов.

В профессиональном здоровье в рамках зарубежной литературы можно

выделить еще отдельный подход – позитивной психологии.

Труды ученых по позитивной психологии С. Селигмана, К. Риффа, М.Чинксентмихайи и других зарубежных авторов, стали источником идей для разработки позитивно-ориентированного организационно-психологического подхода, и позитивной психологии профессионального здоровья (Bakker, Derks, 2010). В работах Б.А. Баккера и Д. Деркса (Bakker A.B., и Derks D. 2010) акцент делается на психологические факторы, которые позволяют сохранить и поддержать профессиональное здоровье специалиста, а также повысить субъективное благополучие в процессе выполнения профессиональной деятельности. Изучаются способы по повышению удовлетворенности работой, вовлеченности в профессиональную деятельность и все аспекты, которые снижают вероятность эмоционального выгорания и негативные факторы стресса в профессии. Все эти изучаемые факторы получили название в зарубежной психологии «психологический капитал» [111].

В подходе позитивной психологии вопрос профессионального здоровья изучается с позиции психологических факторов, которые повышают удовлетворенность работой, вовлеченность в нее, и снижают негативные факторы от работы.

Ряд исследований рассматривающие вопросы профессионального здоровья можно привести в рамках лидерства. Обычно лидерство изучается, как влияние на продуктивность деятельности, но по мнению некоторых зарубежных исследований лидерство и профессиональное здоровье имеют связь. Так, например, Т. Теорелль (Т. Theorell) с соавторами в своей работе утверждают, что лидерство может оказывать влияние на профессиональное здоровье, поскольку одной из задачи лидера является поддержание психологического благополучия у сотрудников, создание и поддержание психологически благоприятного здорового климата в организации [118].

Другими словами, в исследовании ученых отмечается идея, о том, чтобы сохранить профессиональное здоровье сотрудников, то в коллективе необходим лидер, который и будет решать вопросы

благоприятного здорового климата и поддерживать психологическое благополучие педагогов. Опираясь на данную идею, можно предложить, что в рамках образовательного учреждения (детского сада, школы, училища, колледжа, Вуза и других) необходимо ввести ставку и произвести найм в штат специалиста менеджера, с лидерскими качествами, целью которого будет сохранение профессионального здоровья педагогов, и задачами будет являться: психологическое благополучие педагогов, сохранение и поддержание благоприятного здорового климата и так далее.

Такие авторы, как Е.К. Келлоуэй, и Ю. Барлинг (Kelloway E.K., Barling J. 2010) тоже изучали профессиональное здоровье в рамках лидерства. Они предлагают идею «рассмотрения программ развития лидерства, как разновидность организационных программ вмешательства, направленных на поддержание профессионального здоровья сотрудников» [115]. К.А. Арнольд с соавторами провели исследование, результаты которого показали, что «трансформационные формы лидерства приводят к повышению уровня психологического благополучия» [107].

В исследовании Walumbwa F.O. говорится «об аутентичной форме лидерства, которое способно обеспечить атмосферу доверия в организации, высокий уровень самосознания, саморегуляцию поведения сотрудников и раскрытие потенциала» [119, С.904-915]. На основе рассмотренных зарубежных исследований в рамках лидерства, можно говорить о том, что лидерство, и его формы (аутентичное и трансформационное лидерство) может оказывать влияние на профессиональное здоровье в его сохранении и поддержании.

В завершении изучения работ по зарубежным исследованиям, предлагаем обратить внимание на профессиональное здоровье педагогов в Германии. Интересным исследованием является труд профессора Бернхарда Зиланда (Dr. Bernhard Sieland), который предложил ввести профессиональные сообщества для сохранения

профессионального здоровья педагогов, в рамках которых педагоги смогут делиться, обсуждать и искать пути выхода различных педагогических проблем. KESS-команды включают в себя группы педагогов, каждый из которых может выступить в трех ролях: А-саморазвивающаяся личность (педагог, который заявляет о проблеме и нуждается в помощи), В-консультант (консультирует по проблеме), и С-руководитель (оценивает результаты работы в группе) [113].

Тем самым, такие сообщества будут способствовать решению различных возникающих трудностей у педагогов, которые будут составлять сами педагоги. Выдвижение, обсуждение и решение проблем педагогической деятельности в таких сообществах, будет способствовать сохранению профессионального здоровья педагогов.

Таким образом, резюмируя все исследования зарубежных авторов по теме профессионального здоровья, можно сказать, что исследования 1990-х годов до 2000-х годов изучали вопросы профессионального стресса и проблемы управления социально-психологического риска на рабочем месте. С 2000-х годов до современных исследований можно выделить направления позитивной психологии, в которых акцент делается на позитивные психологические факторы при сохранении профессионального здоровья и лидерские качества, оказывающие влияние профессиональное здоровье в его сохранении и поддержании.

Все вышеизложенные зарубежные исследования подчеркивают важность и необходимость проведение профилактических мер для поддержания профессионального здоровья педагогов.

Отечественные исследования.

Далее рассмотрим отечественные исследования по теме профессионального здоровья.

Кандидатом психологических наук Р.А. Березовской и магистром психологии А.А Кирилловой в научной публикации предлагается выделить трех основных исторических этапов в развитии профессионального здоровья. Рассмотрим каждый этап подробнее. *Первый этап развития профессионального здоровья (1986-1997).*

На основе работ Г.С. Никифорова, и С.А. Бугрова, можно выделить, что конце 1980-х – начале 1990-х гг. в России психология профессионального здоровья берет свое развитие, как самостоятельная дисциплина.

В этот период вводится в научный оборот понятие профессионального развития, которое трактуется сначала, как «свойство организма, сохраняющее необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях деятельности» [12, С.71]. Уже позднее В.А. Пономаренко со своими коллегами более шире определяют данный термин. Они понимают профессиональное здоровье, как «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его психического, физического и социального благополучия, которые обеспечивают человеку высокую надежность профессиональной деятельности, долголетие и максимальную продолжительность жизни». Тем самым включая в определение профессионального здоровья не только физические особенности, но и психологические и социальные, которые влияют на состояние здоровья работающего человека [12, С.71].

Далее в продолжение данного периода ((1986-1997гг.) В.А.Пономаренко разрабатывает первую концепцию «профессионального здоровья» в рамках которой «сохранение здоровья и профессиональное долголетие достигается не выявлением болезней, а своевременным контролем уровня компенсации и психофизиологических резервов» [12,С.71]. Другими словами, предмет исследования не болезнь, а здоровье, и акцент делается именно на здоровье. Данная концепция является важной в историческом развитии темы профессионального здоровья, поскольку на ее основе в дальнейшем была создана общенациональная концепция охраны здоровья здорового человека, которая была утверждена Министерством здравоохранения в Российской Федерации [12].

В профессиональном здоровье в первом историческом этапе были выделены структурные элементы и профессиональное здоровье уже

выступает как системный феномен. Структурными элементами является: функциональные состояния, к которым относится физический, клинический и психический статус; и профессиональные качества, которыми являются физическая, психическая и функциональная устойчивость [64, С.61-65].

В этот же период вводится такое понятие, как профессиональная работоспособность, которая является критерием профессионального здоровья и подразумевает максимально возможную эффективность деятельности, обусловленную функциональным состоянием организма с учетом ее физиологической стоимости [66, С.509].

В 1993 году выделяется базовая и динамическая составляющая профессионального здоровья. К базовой относится то, что связано с биологическими и врожденными свойствами организма. К динамической относится то, что характеризует текущий уровень функционального состояния. Разделение этих двух составляющих позволяет повысить эффективность действий врачей и психологов в сохранении профессионального здоровья [64, С.61-65].

Г.А. Маклаков в 1996 году в рамках своего диссертационного исследования разрабатывает концепцию под названием «личный адаптационный потенциал». Уровень потенциала устанавливает успех адаптации в процессе выполнения деятельности, а также дает возможность сохранять здоровье и профессиональную работоспособность в экстремально-сложных условиях» [52].

Согласно научной статье Р.А. Березовской, в этот же период была разработана методологическая основа системы медико-психологической помощи, которая имела целью сохранение профессионального здоровья человека, работающего в сложных условиях.

В рамках рассмотренного нами этапа, в публикациях в этот период изучались вопросы профессионального здоровья человека, деятельность которых была связана со сложными и экстремальными условиями. Следующий этап предлагает рассмотрение проблем профессионального здоровья в более широком аспекте по

профессиональной направленности.

*Второй этап развития профессионального здоровья в отечественной науке (1998–2005).*

Данный этап характеризуется смещением типа акцента на профессиональную направленность. В этот период рассматриваются работы, изучающие проблемы профессионального здоровья, направленные на соционический тип профессий. Интерес представляют такие факторы риска, как нервно-психическая напряженность, социальная ответственность, особенность взаимоотношения с клиентами в рамках профессиональной деятельности и другие.

В этот период понятие профессиональное здоровье изменяется. Л.М.Митина определяет его, как способность сохранять и активизировать компенсаторные, регуляторные и защитные механизмы, которые обеспечивают работоспособность, эффективность и развитие личности в профессии [55, С.43]. В этом определении добавляется элемент развития и акцент делается на индивидуально-психологической составляющей здоровья.

Одним из психологических аспектов при изучении профессионального здоровья Л.М. Митина предлагает выделять такую характеристику, как многоуровневость [55,С.35]. Автором предложено выделять инструментальный, смысловой и экзистенциальный уровни саморегуляции, при этом, экзистенциальный уровень, по ее мнению, является ведущим.

В концепции профессионального здоровья автора Л.М. Митиной предполагается изменение самого специалиста посредством работы с его экзистенциальным уровнем саморегуляции и повышения самосознания. Именно при работе с экзистенциальным уровнем саморегуляции и самосознанием специалиста, можно изменить профессионала, благодаря чему и будет сохраняться и укрепляться профессиональное здоровье.

В рамках второго исторического этапа интересным



представляется рассмотреть концепцию психологического обеспечения профессиональной деятельности Г. С. Никифорова. В своей концепции автор предлагает идею сквозного психологического сопровождения профессионала с момента «входа» человека в профессию и до его «выхода» из профессии. Обязательным условием является совершенствование и сохранение психического, физического и социального здоровья [64, С.484]. Основные положения данной концепции впоследствии нашли свое отражение в разработках различных эмпирических программ и исследований по проблемам профессионального здоровья менеджеров, учителей и педагогов (такие исследования как: Березовская Р. А., 2001; Дудченко З. Ф., 2003; Шингаев С. М., 2006; и другие).

Резюмируя данный исторический этап, стоит подчеркнуть, что в нем акцент делается на психологическое сопровождение профессионального здоровья. По мнению Р.А. Березовской и А.А. Кирилловой интерес в этот период представляет тезис о том, что психическое здоровье является условием, благодаря которому происходит сохранение и поддержание профессионального здоровья. Именно «психическое здоровье определяет уровень физического и общего здоровья» [12, С.71], и с этим трудно не согласиться.

*Третий этап (2006 — 2011).*

Данный этап наиболее интенсивный в связи с возросшим интересом к теме профессионального здоровья и появлением многочисленных исследований. В данном историческом этапе акцентируется внимание на двух аспектах объекте и предмете исследования, а именно формулировались вопросы: «1) какая профессиональная группа выступает в качестве объекта исследования; 2) какие факторы и критерии профессионального здоровья оцениваются (предмет исследования)» [12, С.71].

Установлено, что наибольший интерес у исследователей профессионального здоровья вызывают такие профессиональные

группы, как руководители (Березовская Р. А., 2006; Волкова Е. Л., 2008; Платонова О. В., 2008; Шингаев С. М., 2006; и др.); государственные служащие (Арутюнов А. Т., Турзин П. С., 2006; Деркач А. А., Степнова Л. А., 2003; Жданов О. И., 2006; Казаков Ю. Н., 2010; и др.); педагоги и учителя (Анисимов А. И., Киреева Н. Н., 2010; Антоновский А. В., 2010; Герьянская Н. О., 2010; Малярчук Н. Н., 2009; Рыкова Т. М., 2010; и др.); а также специалисты, работающие в экстремальных условиях: спасатели МЧС, летчики, военные и другие, (Антонова Н. А., 2008; Маклаков А. Г., 2006 и др.)

В отечественной науке, также, как и в зарубежной, большое внимание уделяется рассмотрению негативных феноменов, оказывающих влияние на профессиональное здоровье, таких как, «состояние стресса, связанного с условиями и содержанием профессиональной деятельности; анализу различных стресс-факторов; рассмотрению преобладающих стратегий совладения с профессионально трудными ситуациями; оценке выраженности профессиональных деструкций и синдрома выгорания» [12, С.76]. Позитивные факторы и критерии тоже рассматриваются, но в незначительной степени по отношению к негативным.

Г.С. Никифоров, Г.Г. Вербина и другие исследователи подчеркивают важность вопроса разработки и реализации здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности [23].

Такие критерии, как стремление к саморегуляции, саморазвитию, самоконтролю, осознанию смысла жизнедеятельности выступают критериями сформированности здоровьесберегающих технологий.

В этот период, в сбережении и развитии профессионального здоровья, Е.Э. Кригером были выделены модели: «адаптационная, представляющая собой коррекцию личностной дезадаптации; акмеологическая (запуск новых продуктивных механизмов); и культурологическая (формирование культуры профессионального

здоровья)» [12, С. 81].

В рамках этого периода продолжается разработка теоретико-методологических аспектов исследования профессионального здоровья. Примером которой может выступать авторская психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста Г.Г.Вербиной[20, С.7].

Согласно Г.Г. Вербиной, «профессиональное здоровье - это система основных психофизиологических функций, личностных качеств и деятельностных проявлений, сформированность которых является условием и предпосылкой сбалансированного профессионального развития специалиста. Автор утверждает, что структурные компоненты профессионального здоровья являются взаимопроникающими и взаимосвязанными. Автором акцентируется внимание на том, что профессиональное здоровье обеспечивает не только профессиональную продуктивность, но и психологическое благополучие, удовлетворенность, развитие и самосовершенствование специалиста за счет здоровьесберегающей самопреобразующей деятельности» [20, С.7].

Таким образом, в отечественных исследованиях, выделены три этапа в развитии профессионального здоровья. В рамках отечественных трудов выделено множество различных концепций, теорий и исследований, но несмотря на это в отечественной литературе остается проблема отсутствия единой общепринятой концепции профессионального здоровья.

Вывод по параграфу.

В заключение данного параграфа приведем краткий экскурс в виде вывода, который мы сформировали за время изучения данного вопроса.

В зарубежной литературе исследования до 2000-х годов в основном написаны по теме профессионального стресса и проблем управления социально-психологического риска на рабочем месте. Более современные исследования выделяют направления позитивной

психологи, в которых акцент делается на позитивные психологические факторы при сохранении профессионального здоровья и направление лидерства, при котором лидерские качества оказывают влияние на сохранение профессионального здоровья.

В отечественной науке исследования по теме профессионального здоровья разделены условно на три этапа. Первый этап (1986-1997) включает исследования профессионального здоровья в экстремальных профессиях. Второй этап (1998-2005) расширяет область изучения по профессиям и рассматриваются исследования, в которых основной тезис о том, что психическое здоровье является условием, благодаря которому происходит сохранение и поддержание профессионального здоровья. Именно идея о том, что «психическое здоровье определяет уровень физического и общего здоровья» лежит в основе исследования второго отечественного периода изучения профессионального здоровья.

Третий этап (2006-2011) наиболее интенсивный и в исследованиях этого периода акцентируется внимание на двух аспектах: объекте и предмете исследования профессионального здоровья.

Все вышеизложенные зарубежные и отечественные исследования подчеркивают важность и необходимость проведение профилактических мер для поддержания профессионального здоровья педагогов.

Таким образом, в отечественной и зарубежной науке присутствует большое количество различных исследований, в той или другой степени, затрагивающие вопросы профессионального развития педагога, но несмотря на это присутствует значительная нехватка разработок по программам, которые были бы направлены на сохранения и поддержание профессионального здоровья педагогов и эффективность которых была бы подтверждена на практике.

### **1.3. Технологии профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек»**

Всем педагогам для сохранения профессионального здоровья важно сформировать свою собственную индивидуальную программу профилактики и коррекции. А в образовательных учреждениях необходимо вводить групповые программы профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов. Такие программы должны быть разработаны с учетом профессиональных особенностей педагогов, работающих в сфере «человек-человек». Эффективность разработанных программ должна быть подтверждена на практике, и после подтверждения ее целесообразности, необходимо вводить программу, как обязательный компонент образовательной педагогической системы.

Новизна идеи разработки подобной программы состоит в расширении научного знания о взаимосвязи личности, ее профессионального здоровья и профессии. Необходимость разработки программы профилактики и коррекции профессионального здоровья обусловлена тем, что профессиональное здоровье – это проблема не только отдельного человека и профессионала, но и общества в целом. Общество и государство заинтересовано в сохранении трудового и профессионального потенциала и данный вопрос особенно актуален в условиях социально-экономической и политической нестабильности.

В коллективной монографии под научной редакцией Е.В.Дьяченко [72], изучаются вопросы психотехнологий профессионального самосохранения. Авторами в коллективной монографии утверждается, что сохранить профессиональный потенциал невозможно без его осознания, именно поэтому важно самопознание профессионала и понимание им себя, как индивидуальности. Для решения вопроса самопознания можно использовать мониторинг профессионального становления, который позволит отслеживать,

проводить оценку, прогноз психического состояния и уровень сформированности субъектных профессиональных характеристик. Данные мониторинга являются базой для разработки технологий профессионального самосохранения. Наряду с мониторингом, одним из средств самосохранения служит психологическое образование. Только владеющий психологическими знаниями педагог способен адекватно себя оценивать и идентифицировать.

Другой технологией самосохранения профессионального здоровья выступает «психологическая практика, под которой понимается некоторая целостность, системное единство, включающая в себя технику, теорию» [72, С.163]. Своего рода практики могут быть представлены психоанализом З. Фрейда, бихевиоризмом Дж. Уотсона, теорией Б.Ф.Скиннера, гештальтпсихологией, клиентцентрированной терапией К.Роджерса и другими. Все эти практики известных психологических направлений могут лечь в основу индивидуальной программы сохранения профессионального здоровья педагога. Но к сожалению, в психологическом и педагогическом образовании зачастую эти направления преподаются не как практики, а как теории. Например, психоанализ преподается в Вузах как теория или как метод психотерапии, но не рассматривается, как самопрактика, хотя вполне может быть, так же, как и другие направления психологии.

К методам самосохранения также можно отнести «моделирование будущей деятельности и действий, укрепление самодостаточного мышления и аутотренинг» [72, С.163]. Найти новый смысл профессиональной деятельности и умение посмотреть на сложную педагогическую ситуацию с разных аспектов и точек зрения тоже является одним из приемов самосохранения личности и сохранения профессионального здоровья педагога.

По мнению авторов коллективной монографии «существенными направлениями самосохранения являются: профилактика кризисов, сбоев, разрывов в профессиональной биографии; противодействие старению; изучение своего профессионального опыта и его ошибок;

исключение разрушающих стратегий поведения; сознательный отказ от патогенного мышления (обида, зависть, страх, ревность и т.д.) и укрепление саногенного»[72, С.165].

Важно отметить, что программа самосохранения представляет собой не любые хаотичные упражнения и техники, а целостную системную работу над собой. Любому педагогу желательно сформировать для себя индивидуальную программу с разными приемами, которая будет помогать ему сохранять личностную целостность, быть профессионально здоровым и обеспечить профессиональное творческое долголетие. На сегодняшний день, в литературе представлены разработки групповых программ, направленных на сохранение профессионального здоровья педагогов.

Так, например, профессор Банджерт Карстен (Bangert Carsten) в Германии предлагает для сохранения профессионального здоровья педагогов программу переподготовки, включающую в себя 10 основных модулей:

- Управление дисциплиной. Тренинговые группы помогают решить различные стрессовые ситуации в педагогической деятельности, например, деструктивное поведение учащихся, которое вызывает стресс у педагогов и снижает профессиональное здоровье.
- Тайм-менеджмент. Зачастую педагоги выполняют много работы, берут сверхурочные задачи, выполнение которых приводит к стрессу. А тайм менеджмент учит их планировать свою профессиональную деятельность грамотно и эффективно.
- Порядок на рабочем месте. Стопки учебников, учебных пособий, методичек, тетрадей, работы учащихся, которые нужно проверить оценить и многое другое. Все это загромождает рабочее пространство педагога и способно вызвать напряжение и стресс. В этом блоке педагоги учатся наводить порядок и поддерживать его на рабочем столе.
- Стресс менеджмент. Данный блок включает в себя то, как педагог может организовать себя и свое окружение, а также научиться получать удовольствие от работы и использовать творческий подход.

- Релаксации. Педагоги должны уметь владеть методами релаксации для снятия физического и психического истощения. В данный блок включены аутогенные тренировки и мышечная релаксация.

- Диалог и управление конфликтами. Многие педагоги сталкиваются с конфликтными ситуациями с учащимися и их родителями, руководством. Данный блок направлен на развитие коммуникативных умений педагога и умение решать конструктивно конфликтные ситуации.

- Перфекционизм. Если человек в профессиональной деятельности демонстрирует черты перфекционизма, важно обратить его внимание на «Принцип Парето 80/20», который гласит, что небольшая доля, вкладываемых средств или прилагаемых усилий, отвечает за большую долю результатов или заработанного вознаграждения.

- Борьба с издевательствами. В педагогической деятельности встречаются случаи моббинга – травля человека группой людей. Такое явление иногда бывает в учащейся группе, направленно на отдельного учащегося или педагога. В этом блоке педагогов обучают причинам возникновения моббинга и обучают, как оказывать поддержку пострадавшим от издевательства.

- Стиль руководства. Стиль руководства оказывает влияние на психологическое состояние и профессиональное здоровье педагогов. Директора школ или ректоры факультетов должны обладать эффективным стилем руководства, который будет направлен на сохранения профессионального здоровья педагогов.

Данная программа Банджерта Карстена предлагает 10 блоков переподготовки, которые направлены на сохранение и управление профессионального здоровья педагогов. Она имеет цель научение педагогов разным навыкам, умениям и знаниям в сохранении своего профессионального здоровья.

Другим подходом к сохранению профессионального здоровья служит концепция Э.Ф. Зеера. Он предлагает ряд мероприятий:

- Эргономическая оптимизация рабочего места, техники,



информационной нагрузки с учетом психологических возможностей человека по ее принятию и обработке. В этом плане учитываются как объем информационных потоков, их интенсивность, так и эргономические параметры технических средств: органов и пультов управления, средств отображения информации и т. п. Такие мероприятия способствуют предупреждению сенсорно-перцептивной напряженности.

- В целях профилактики зрительных и психоэмоциональных перенапряжений большое внимание уделяется освещенности и цветовому оформлению рабочих помещений. Исследования показывают, что тон окраски поверхностей, находящихся большую часть времени в поле зрения человека, влияет не только на его самочувствие, но и на производительность труда;

- Серьезное внимание должно быть уделено профилактике монотонии как следствию однообразной регулярной повторяемости одних и тех же действий, а также недостаточности раздражителей (депривационная монотония). Эта задача особенно актуальна для специалистов, чья деятельность носит операторский характер. Мероприятиями по устранению монотонии являются, например, прослушивание (где это допускается) музыки во время работы, установление оптимального уровня (частоты, интенсивности) коммуникативного взаимодействия между работниками. Кроме того, предупреждению монотонии способствуют изменения в ритме труда на протяжении рабочего дня, возможность человека индивидуально устанавливать оптимальный для него темп выполнения профессиональных действий и операций, принудительное нарушение регулярности однотипных движений и т. п.

- Компенсация двигательной недостаточности может быть преодолена изменением технологии выполнения функциональных обязанностей, предполагающей переход работника от одного места к другому. Большое значение для психоэмоционального переключения имеет наличие «зоны отдыха», по своему интерьеру и цветооформлению отличающейся от «рабочей зоны» [29, С.234].

Таким образом, выделены четыре основных блока мероприятий профилактики: эргономическая оптимизация рабочего места, профилактика зрительных и психоэмоциональных перенапряжений, профилактика монотонии и компенсация двигательной активности. Все они являются актуальными, на наш взгляд, для педагогической деятельности, поскольку педагогу важна оптимизация его рабочего пространства, необходимо, чтобы на рабочем пространстве регулярно поддерживался порядок. Хаос и загруженность рабочего места способна вызвать стресс, а порядок рабочего места структурирует профессиональную деятельность.

Работа педагога включает длительное зрительное напряжение, в ходе выполнения профессиональной работы (сосредоточенность на учащихся во время занятий и другое). Для преподавателя важно, в каком кабинете аудитории он работает, поскольку атмосфера, которую он непосредственно зрительно и эмоционально воспринимает отражается на его самочувствии и состоянии.

Эмоциональное перенапряжение педагога обусловлено в связи с различными учащимися, в том числе и трудными и сложными учениками, и студентами, а также повышенной нагрузкой, возможными конфликтными ситуациями и так далее.

Монотонность в работе педагога также присутствует, поскольку он преподает одни и те же темы и повторяет один и тот же материал для разных групп учащихся, проверка учебных работ также предполагает монотонность. Педагог при выполнении профессиональной деятельности малоподвижен, и важно уделить внимание своему здоровью, например, можно посещать спортивный зал, ходить на фитнес.

В рамках образовательного учреждения, в котором работает педагог должно быть организовано пространство, как зона отдыха, в которой педагог может отдохнуть в перерыв.

В публикации педагога-психолога Т.А. Чернобай, посвященной

профилактике эмоционального выгорания педагогов, выделены два основных пути профилактики:

1) Самостоятельная помощь, когда педагог, используя методы и приемы саморегуляции, практики релаксации может сам помочь себе избежать эмоционального выгорания и устранить различные его симптомы.

2) Профессиональная помощь психологов образовательного учреждения.

Автором предложена программа, включающая комплекс мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов.

Задачами программы служит:

- Обучение педагогов способам саморегуляции;
- Формирование психологически благоприятного климата, который будет способствовать сохранению и укреплению здоровья педагогов;
- Развитие профилактики стрессовых ситуаций;
- Формирование мотивации к профессиональному самосовершенствованию у педагогов.

Вся программа рассчитана на 6 встреч, каждая длительностью по 1,5-2 часа. Оптимальное количество участников программы 12-15.

Включает в себя следующие разделы:

- 2-х дневный тренинг по теме «Доверие», в рамках первого дня происходит знакомство с проблемой психического здоровья. Во второй день изучаются негативные переживания и ресурсы профессиональной деятельности. Снимается напряжение за счет высказываний о накопившихся проблемах и напряжении, оказывается психологическая поддержка.
- Профилактика конфликтного поведения. Направленность на осознание причин конфликтного поведения.
- Тренинговое занятие «Познай себя». Определение актуальной позиции своего развития.
- Тренинг рефлексивный «Призвание-учитель», в рамках которого проводится изучение личностных особенностей с позиции профессии. Какие возможности и ограничения имеются в профессии.
- Психологическая гостиная «Я-есть», в рамках которой оказывается помощь в осознании педагогом своих ценностей,

приоритетов[43].

Подобная программа имеет место быть и такие тренинги могут быть организованы психологами образовательных учреждений каждый учебный год.

Можно использовать данную программу, как основу, и видоизменить под особенности каждого конкретного образовательного учреждения и педагогического коллектива, внося определенные упражнения и техники.

На практике встречаются и специальные центры, которые работают с проблемой эмоционального выгорания педагогов. Так, например, в Кемеровской области города Калтана открыт центр под названием «Знак качества». Основным направлением деятельности центра служит комплексное решение проблем эмоционального выгорания педагогов. Цель деятельности: профилактика эмоционального выгорания педагогов образовательных учреждений. В центре практикуются три основных направления:

- групповые занятия с психологом до 9-ти встреч;
- индивидуальные и групповые консультации, семинары психолога;
- курс физиотерапии и массажа [58, С.19].

Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование антистрессовых кинезиологических упражнений, включающий в себя дыхательные упражнения, упражнение под такими названиями, как «Фронтально-акцепитальная коррекция», «Ахил», «Уши», «Постукивание». Все эти упражнения направлены на профилактику эмоционального выгорания педагогов [58, С.93-94].

Сформулированы рекомендации по профилактике симптомов эмоционального выгорания для педагогов:

- Формулировка краткосрочных и долгосрочных целей. Успех от достижения краткосрочных целей повышает степень самовоспитания. Долгосрочные цели формируют мотивацию. Добавляйте также цели, доставляющие удовольствие.
- Общение. Общайтесь с коллегами и делитесь с ними своими чувствами. Общение не позволит замкнуться в своих проблемах.

- Использование тайм-менеджмента. Тайм менеджмент позволяет грамотно и эффективно распределять рабочие задачи и все успевать.
- Саморегуляция. Научитесь навыкам саморегуляции. Релаксация, положительная внутренняя речь, определение целей позволяют снизить уровень стресса в педагогической деятельности.
- Сохранение положительной точки зрения. Необходимо найти людей, которые окажут социальную поддержку.
- Контроль эмоций. Важно научиться контролировать эмоции, особенно тревожность и напряжение во время выполнения профессиональной деятельности.
- Поддержание хорошей физической формы. Между телом и разумом существует тесная связь, поэтому важно заниматься физическими упражнениями, например, посещать спортивный зал или бассейн [58, С.99].

Представленные рекомендации позволяют педагогу самостоятельно проводить профилактику симптомов эмоционального выгорания, избежать данного заболевания, и сохранить свое профессиональное здоровье.

По мнению В. Шебеко и Е. Семеновой, укрепить и сохранить профессиональное здоровье педагога можно благодаря формированию положительного восприятия и самоуважения при позитивной оценки себя[87]. Для этого рекомендуются специальные упражнения для педагога:

- Упражнения на развитие самовосприятия.  
Упражнение «Контраргументы» (слабые стороны педагога выписать и рядом обозначить контраргументы сильными).
- Парное упражнение «Все равно ты молодец» (один педагог рассказывает о том, что ему не нравится, а второй выслушав его начинает со слов названия упражнения и продолжает тезисами, почему педагог молодец.  
Педагогу важно хвалить себя, подмечать достижения и радоваться собственным успехам.
- Упражнения на развитие интеллектуальной гибкости.  
Найти максимум свойств, объединяющих разные предметы (например, электричка, солнце, балет и так далее).  
Собрать рассыпанные стихи.

Педагог отвечает на вопросы типа: «Как быть счастливым?»

Упражнение «Акулы пера». Перед педагогами раскладываются разные предметы и предлагается написать репортаж с места события, что где и с кем произошло.

- Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.
- «Отдых». Исходное положение - стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2-х минут. Затем медленно выпрямиться.

- «Передышка». В течение 3 минут дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза. Наслаждаться глубоким неторопливым дыханием.

- Упражнения в визуализации.
- Рассмотрите в течение нескольких минут какой-либо предмет, например, настольную лампу. Закройте глаза и представьте его.

- Сядьте удобно, посмотрите на свою правую руку, постарайтесь запомнить ее образ. Закройте глаза и попробуйте припомнить образ вашей руки. Закрывая и открывая глаза, совершенствуйте свое зрительное представление руки (затем сделайте то же с другими участками тела).

- Упражнения для расслабления мышц лица.
- «Маска поцелуя». Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать усилие повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены» [87, С.4-17].

- «Маска смеха». Чуть прищурить глаза, с вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение.

- Все перечисленные выше упражнения лишь кратко обозначены, в группу каждого типа упражнения могут быть добавлены и другие упражнения, которые подходят индивидуально педагогу. Тем самым предложенные упражнения могут составить индивидуальную личную

программу для педагога, которой он будет пользоваться в процессе выполнения профессиональной деятельности, в перерывах и после рабочего дня.

- Шкляровой О.А. предложены шесть основных правил для педагогов по теме здоровьесберегающим технологиям [94, С.31]:

- Не закидывайтесь на плохом, в конце дня подводите итоги только по удачам.

- Чаще улыбайтесь.

- Каждый день начинайте, как с нового чистого листа.

- В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству, а не к критике.

- «Трудись, не перенапрягаясь». При выполнении профессиональной деятельности не нужно лениться, но также не нужно доводить себя до истощения.

- Осознайте высшую самооценку жизни.

Изложенные правила по материалам Шкляровой О.А. являются элементарными правилами, которые под силу ежедневно выполнять каждому педагогу, не только когда возникает напряжение, утомление, но и как средство профилактики и предотвращения стрессовых ситуаций, связанных с профессиональной деятельностью педагога.

Вывод по параграфу.

В заключение данного параграфа приведем краткий экскурс в виде выводов, которые мы сформировали за время изучения данного вопроса.

Таким образом, в литературе и практике можно выделить большой комплекс приемов, технологий профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек». Можно выделить два основных направления: индивидуальные программы для педагогов и групповые тренинговые программы по сохранению профессионального здоровья и профилактике эмоционального выгорания.

Первое направление включает в себя набор приемов и техник, которые педагог самостоятельно себе подбирает, формирует и

пользуется ими на протяжении всей своей жизни и выполнения профессиональной деятельности, чтобы сохранить, укрепить и поддержать свое профессиональное здоровье. Индивидуальная программа включает ряд упражнений (дыхательные упражнения, упражнения на гибкость, упражнение на решение конфликтов и другие), саморегуляцию, релаксационные упражнения и техники, а также соблюдение элементарных правил, например, улыбка, акцент на удачах, режим труда и отдыха и так далее.

Второе направление предполагает разработку групповой программы, похожую по форме на тренинговые занятия, разработанные психологами и смежными специалистами. Такие программы могут проводиться в школах, колледжах, училищах, Вузах и быть представлены отдельными центрами, которые занимаются проблемами сохранения профессионального здоровья и эмоционального выгорания педагогов.

### **Выводы по 1 главе**

В заключение данной главы, приведем краткий экскурс в виде выводов, которые мы сформировали за время изучения вопроса «Профессиональное здоровье педагога-теоретический аспект».

В рамках первой главы нами рассмотрены следующие вопросы: понятие психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в психологии образования и педагогике; изучены проблемы психолого-педагогического сопровождения в отечественной и зарубежной литературе; а также представлены технологии профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек».

Нами было выделено, что между профессиональной деятельностью и здоровьем имеется тесная связь, поскольку только



физически и психологически здоровый профессионал способен выполнять свою деятельность хорошо и быть успешным в своем деле.

Здоровье - это баланс физического, психического и душевного состояния. Профессиональное здоровье педагога - это некий уровень характеристик или свойство организма человека, которое соответствует требованиям, предъявляемым к определенному типу профессии и благодаря которому профессионал (педагог) эффективен в своей работе.

На профессиональное здоровье способны оказывать, как внешние факторы окружающей среды и к ним можно отнести изменения, происходящие в образовании, так и внутренние, к которым относятся личные негативные установки, убеждения и взгляды педагога, представляющие стресс для личности.

Сопровождение дословно понимается, как действие, сопутствующее чему-либо. В психологии сопровождение является системной комплексной технологией социально-психологической помощи личности.

В образовании сопровождение является областью научно-практической деятельности разных специалистов. В педагогике можно определить сопровождение, как оказание помощи личности в решении трудностей на определенном этапе.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья педагога представляет собой оказание помощи в решении проблем, профилактике и предупреждении трудностей, а также заболеваний.

Такая помощь организуется в рамках образовательного процесса и включает в себя различные направления, в частности диагностику, консультирование и коррекцию.

В литературе профессиональное здоровье изучается как отечественными, так и зарубежными авторами, и исследователями.

Все зарубежные и отечественные исследования подчеркивают важность и необходимость проведения профилактических мер, для поддержания профессионального здоровья педагогов.

В отечественной и зарубежной науке присутствует большое

количество различных исследований, в той или другой степени, затрагивающие вопросы профессионального развития педагога.

Но несмотря на это присутствует значительная нехватка разработок по программам, которые были бы направлены на сохранения и поддержание профессионального здоровья педагогов и эффективность которых была бы подтверждена на практике.

В литературе и практике можно выделить большой комплекс приемов, технологий профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек».

Выделены два основных направления: индивидуальные программы для педагогов и групповые тренинговые программы по сохранению профессионального здоровья и профилактике эмоционального выгорания.

Теоретический анализ литературы по теме профессионального здоровья позволяет сделать вывод, что для педагога необходима, как индивидуальная, так и групповая программа по сохранению профессионального здоровья.

Индивидуальные программы педагогом могут быть сформированы самостоятельно для саморегуляции и релаксации в перерывах выполнения профессиональной деятельности и после рабочего дня.

Групповые программы должны быть разработаны, апробированы и внедрены в образовательную практику, и быть утверждены на федеральном, региональном и городском уровнях.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**

### **2.1. Анализ данных по профессиональному здоровью педагога в ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации**

С целью выявления уровня профессионального самочувствия педагогов и воспитателей в ноябре 2015 года проведена первичная диагностика

с использованием блока подобранных методик. Диагностическое обследование было проведено до начала реализации мероприятий программы.

В диагностическом мероприятии принимал участие педагогический коллектив 1 роты – 30 человек. При этом 15 человек (старший воспитатель, воспитатели роты, младшие воспитатели, педагог-организатор, педагог-психолог) участвовали в апробации программы профилактики и сохранения профессионального здоровья. В диагностических мероприятиях участвовало две группы. Группа №1, участвующая в реализации программы, и группа №2 не участвующая в реализации программы.

В исследовании использовались диагностические методики:

1. «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и продуктивно работать» (А. Яссингер);
2. «Профессиональное выгорание» (MBI) (адаптирована Н.Водопьяновой и Е.Старченковой на основе трехфакторной модели К.Маслач и С.Джексона);
3. Методика диагностики уровня самооценки;
4. «Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагогических работников» (разработана Санкт-Петербургской ВМА им. Кирова).

Диагностические исследования мы начали с методики самооценки

и самоанализа педагогами своего состояния. По результатам первичной диагностики сделали вывод, что на момент исследования в *группе №1*:

1. у 2 (13%) респондентов фиксировались признаки профессионального выгорания;
  2. у 9 (60%) респондентов выявлены отдельные признаки профессионального выгорания;
  3. у 4 (27%) признаков эмоционального выгорания не выявлено
- (рис.1).

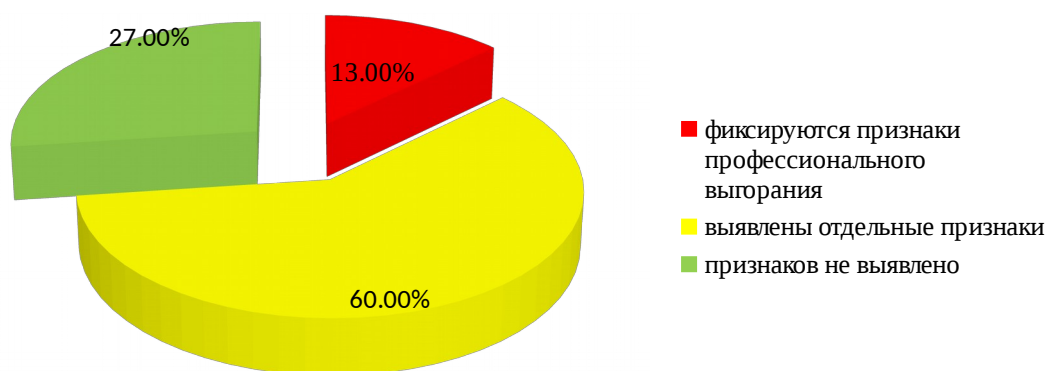


Рис.1. Самооценка и самоанализ воспитателями своего состояния в группе №1

в *группе №2*

1. у 3 (20%) респондентов фиксировались признаки профессионального выгорания;
2. у 10 (67%) респондентов выявлены отдельные признаки профессионального выгорания;
3. у 2 (13%) признаков эмоционального выгорания не выявлено.

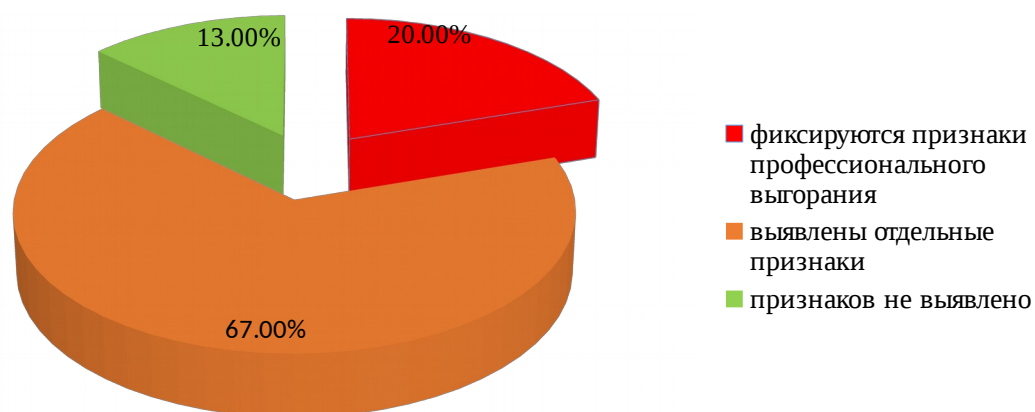


Рис.2. Самооценка и самоанализ воспитателями своего состояния в группе №2

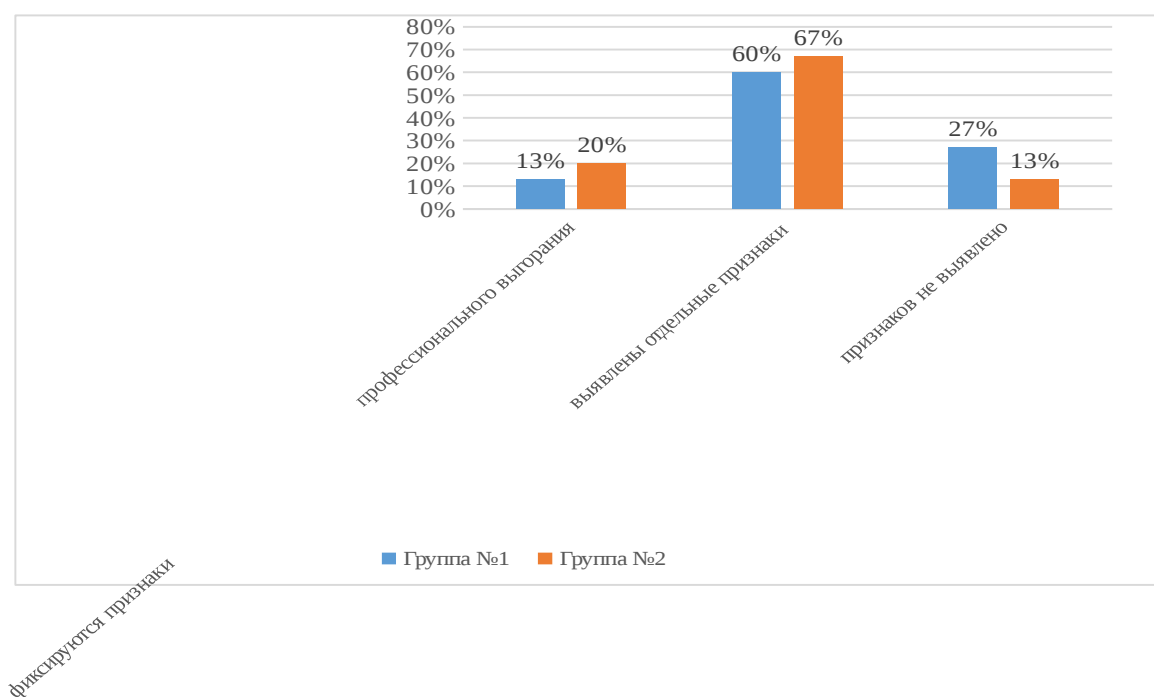


Рис.3. Сравнение самооценки и самоанализа воспитателями своего состояния в группе №1 и №2

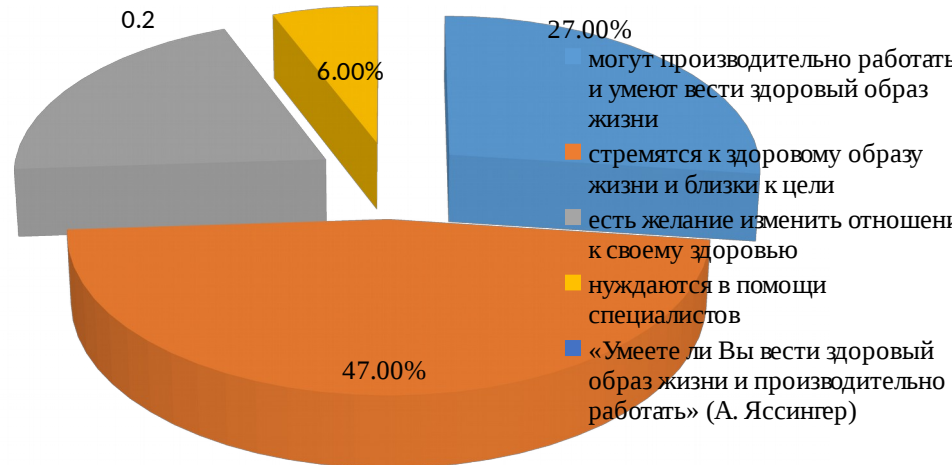
Рассмотрим результаты по каждой методике.

В начале реализации программы результаты по методикам были следующими.

Анализируя результаты исследования по методике А. Яссингер можно сказать, что:

в группе №1:

- 4 чел. (27%) могут продуктивно работать и ведут здоровый образ жизни;
- 7 чел. (47%) стремятся к здоровому образу жизни и близки к цели;



- у 3 чел. (20%) есть желание, изменить отношение к своему здоровью и улучшить его;
- 1 чел. (6%) нуждаются в помощи специалистов

Рис.4. Анализ результатов исследования по методике А.Яссингера

Рассмотрим результаты диагностики группы №2 по данной методике.

На диаграмме отображены результаты диагностики группы №2

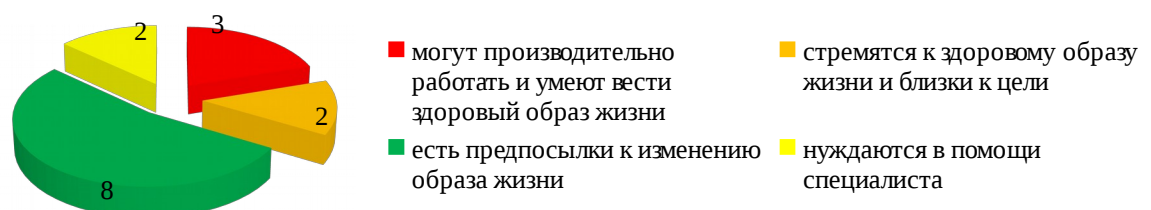


Рис.5 Результаты диагностики участников группы №2 по методике «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни», не участвующих в реализации программы.

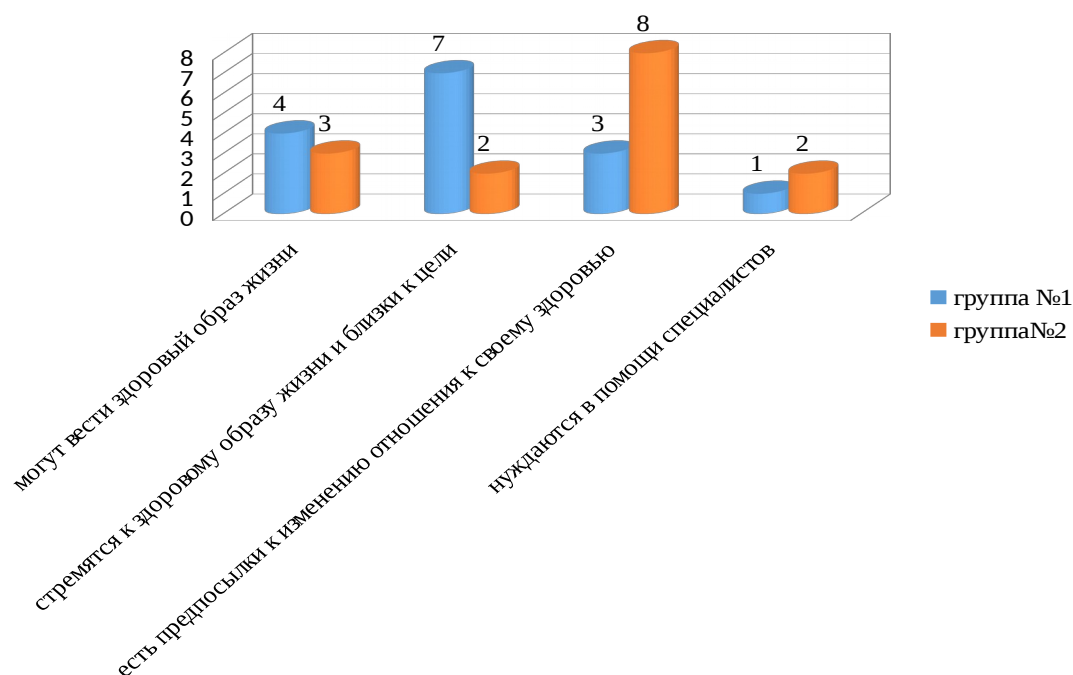


Рис.5 Сравнение результатов диагностики участников группы №1 и группы № 2 по методике «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни», не участвующих в реализации программы

Анализируя результаты, представленные на диаграммах мы делаем заключение:

1. В начальной диагностике групп результаты отличаются, так как с воспитателями систематически проводятся мероприятия по профилактике эмоционального выгорания и сохранения профессионального здоровья.

2. Просвещение обеспечено посредством внедрения системы проведения круглых столов, мастер-классов, индивидуального и группового консультирования, различных тренинговых мероприятий.

Анализ результатов диагностики по методике Н.Водопьяновой и Е. Старченковой у обследуемых респондентов на начальном этапе фиксировался средний балл:

- по категории «эмоциональное истощение» 27 баллов (при норме не больше 24);

- по категории «деперсонализация» - 11 баллов (при норме не больше 10)

- по категории «редукция» - 28 баллов (при минимальной норме не меньше 31 балла)

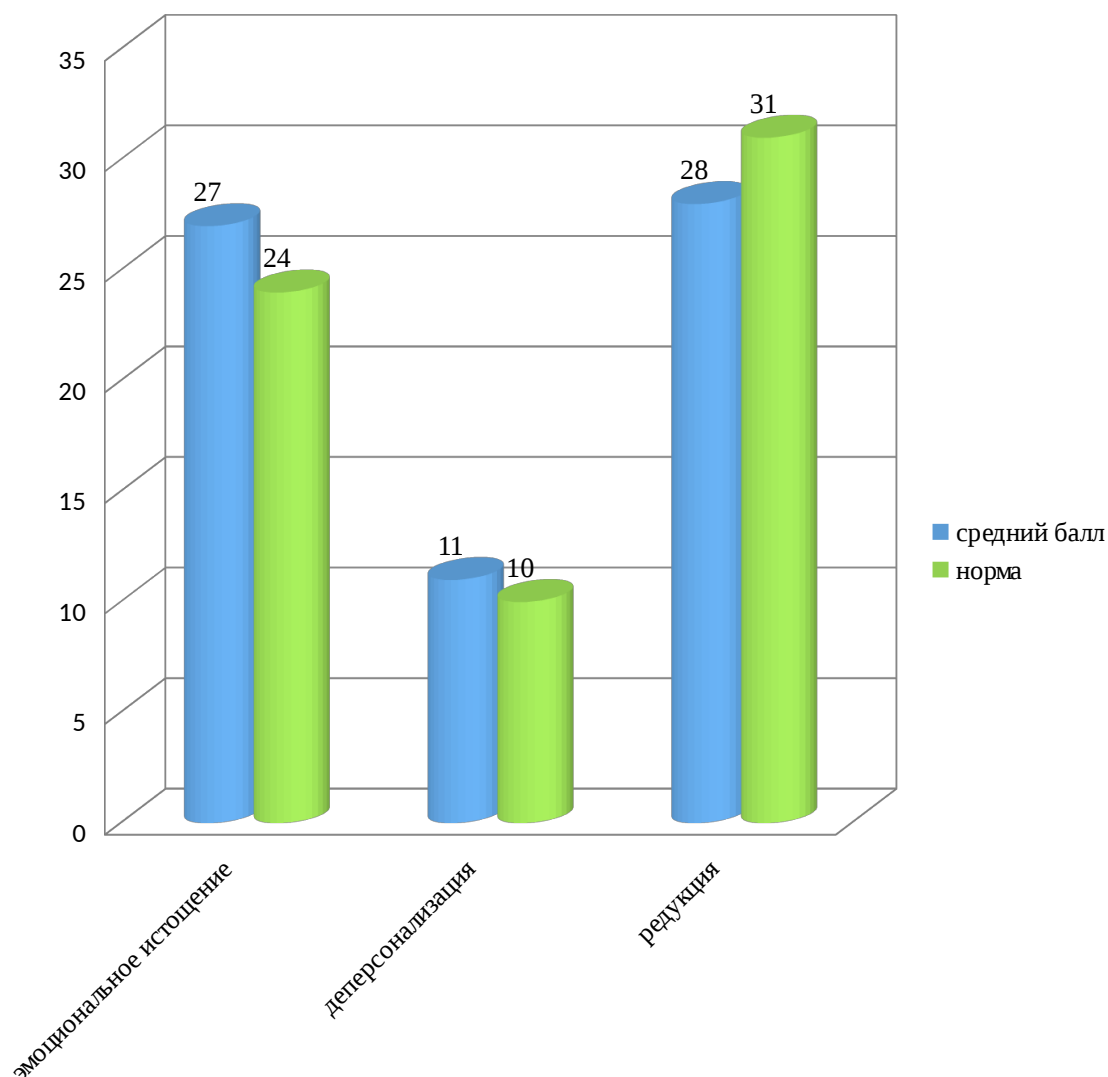


Рис. 6. Результаты диагностики по методике Н.Водопьяновой и Е.Старченковой Группы №1.

Рассмотрев результаты диагностики на начальном этапе по методике «Анализ оценки нервно-психической устойчивости педагога» мы пришли

к следующим выводам:

- у 5 чел. (34%) респондентов возможны нервно-психические срывы;
- у 6 чел.(40%) отмечается высокая вероятность эмоциональных срывов;
- у 4 чел. (26%) срыв маловероятен.



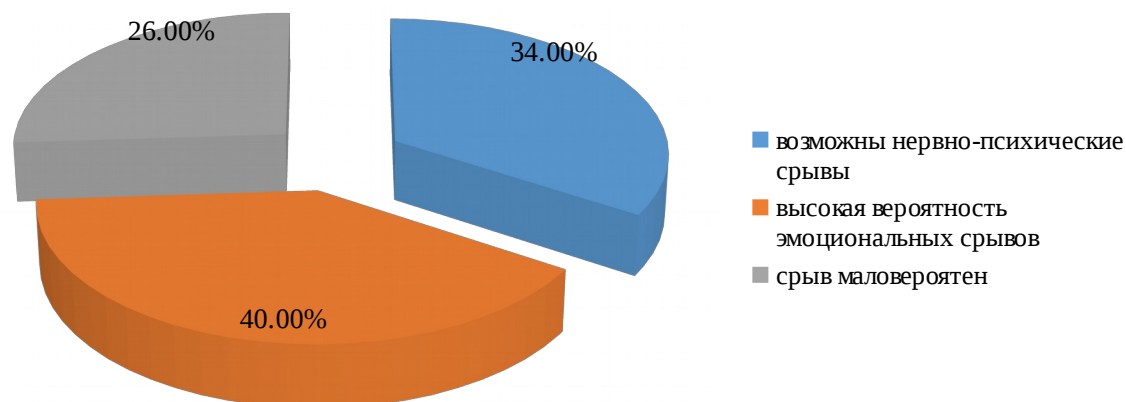


Рис. 7. Анализ оценки нервно – психической устойчивости

Анализируя результаты диагностики уровня самооценки в группе №1, можно сказать, что:

4 чел (27%) обладают завышенной самооценкой. Они выбирают более сложные задачи, чем те, которые они могли бы решить. В результате неуспеха в деятельности появляются бурные эмоциональные реакции, которые могут перерасти в аффективные состояния. Они излишне самоуверенны, высокомерны, самолюбивы, проявляют неадекватную активность, которая не требуется ситуацией. (0 - 25 баллов)

8 чел (54%). Обладают адекватной самооценкой. Самооценка носит адекватный характер. Они объективно оценивают свои возможности и личностные качества (26 - 45 баллов)

3 чел (19%) отличаются заниженной самооценкой. Они выбирают задачи более легкие, чем они способны решить. Они не уверены в себе, слишком скромные и застенчивые в тех ситуациях, в которых они могли вести себя более активно. Характеризуются робостью, молчаливостью

(46 – 128 баллов)

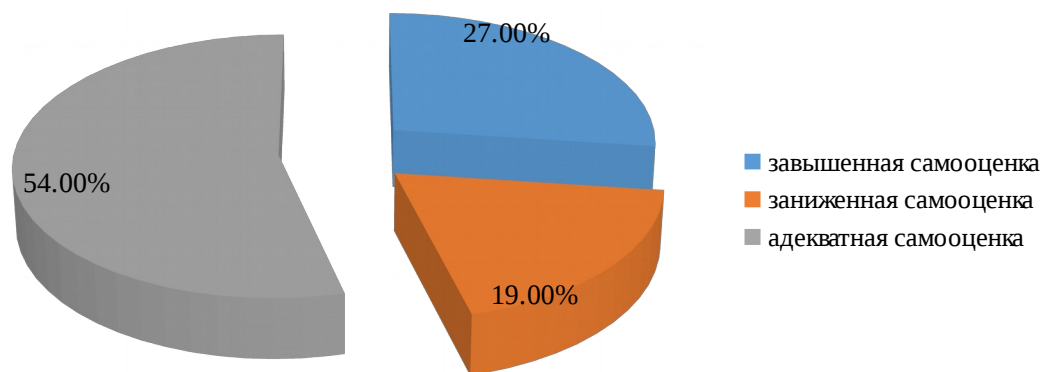


Рис. 8. Анализ уровня самооценки в группе

Проведя анализ результатов исследований диагностических методик, мы пришли к выводу, что первостепенными являются следующие проблемы:

- необходимость повышения уровня психологической компетентности преподавателей и воспитателей в вопросах профессионального здоровья и его профилактики;
- незнание своих личных возможностей, которые помогут формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- неумение реально оценивать неконструктивные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управляя своим состоянием.

В анкетировании основными причинами, ухудшающими профессиональное здоровье, респонденты выделили:

- ответственность за жизнь и здоровье суворовцев;
- коммуникативные нагрузки;
- большой объем заполняемой документации.

Профессиональная рутина, вызывает недовольство у большинства респондентов. Перфекционизм вышеуказанной категории респондентов и недостаток времени приводит к эмоциональному и физическому истощению.

Все это очень важно, в связи с тем, что ухудшение профессионального здоровья неблагоприятно влияет не только на самих воспитателей и педагогов, их деятельность и самочувствие, но и на окружающих их воспитанников.

## **2.2. Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации**

В ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации выявлены проблемы с психологическим здоровьем педагогов.

Для решения проблем связанных с психологическим здоровьем педагогов и соответственно сохранением и улучшением профессионального здоровья педагогов и воспитателей, важно решить ряд базисных проблем.

Работа воспитателя и преподавателя - это профессия риска по эмоциональным нагрузкам, так как, учитывая особенности детской психики, воспитанник воспринимает и усваивает эмоционально окрашенную речь, а это несет дополнительную психическую и физическую нагрузку.

Повышаются требования к личности воспитателя и педагога, его роли в образовательном процессе. Это приводит к увеличению нервно-психического напряжения, и к возникновению невротических и психосоматических расстройств и заболеваний.

Для профилактики возникновения проблем с психологическим здоровьем педагогов разработана программа психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога. Данная тренинговая программа формирует навыки позитивного

самовосприятия, саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием.

Все развиваемые в данных тренинговых занятиях навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогам и воспитателям ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации.

Программа корректирует имеющиеся эмоциональные нарушения, и направлена на профилактику неконструктивных и нерациональных форм поведения. И в конечном итоге занятия профилактической программы направлены на создание благоприятной атмосферы характеризующейся доброжелательным взаимодействием и общением.

Система тренингов предназначена для преподавателей и воспитателей, заинтересованных в профилактике профессионального здоровья.

Для развития эмоциональной устойчивости педагога (воспитателя) в науке существует немало способов, их можно разделить на две группы: специфические и неспецифические.

Специфические способы выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующим развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств личности: педагогической направленности, профессионального самосознания, психологической культуры (эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения) и других.

Неспецифические способы характеризуются применением средств

и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних

проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

Учитывая все вышесказанное, нами была разработана и внедрена программа по профилактике профессионального здоровья на базе ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации с преподавателями и воспитателями 1 роты.

Программа была разработана и реализована старшим воспитателем курса Клоковым Д.А. при участии педагога психолога курса. Программа была разработана и реализована в период с октября 2014 г. по май 2017 г.

*Цель программы:* повышение уровня психологической компетентности педагогов и воспитателей в вопросах профессионального здоровья и профилактики эмоционального выгорания.

*Задачи программы:*

1. Формирование здорового жизненного стиля, конструктивных стратегий поведения (предотвращение факторов негативно влияющих на здоровье воспитателя и преподавателя).
2. Создание позитивной, творческой атмосферы, при которой возможно открытое, доверительное общение, приносящее радость и удовлетворение.
3. Сообщение о воздействии и последствиях стрессогенных факторов, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению.
4. Принятие и осознание личных возможностей и ресурсов, помогающих в формировании здорового образа жизни.
5. Развитие собственных ресурсов, которые помогут в формировании здорового жизненного стиля и эффективного поведения:
6. Формирование положительного отношения к себе, к своим возможностям и способностям;
7. Формирование способности конструктивно оценивать сложные жизненные ситуации, и управляя своим состоянием выходить из них;
8. Формирование знаний о собственных состояниях, умение

анализировать и осознавать «Что со мной происходит и почему»

9. Формирование навыков принятия ситуации, эмпатии, бесконфликтного общения в разных жизненных ситуациях;

10. Развитие навыков здоровьесберегающего поведения.

*Продолжительность занятий:* от 1ч.- 1,5ч. каждое, с частотой встреч 1 раз в месяц.

*Планируемые результаты программы:*

1. Формирование и развитие имеющихся личностных ресурсов, которые будут способствовать приобретению и укреплению здорового жизненного стиля и конструктивного высокоэффективного поведения.

2. Оздоровление и улучшение морально- психологического климата в коллективе роты.

3. Развитие положительных здоровьесберегающих стратегий поведения и жизненных ресурсов.

4. Применение полученных знаний самостоятельно для улучшения профессионального здоровья.

*Основные формы проведения тренингов:*

1. Игровые (тренинги командообразования, и т.д.).
2. Обучающие (информационные, саморегуляция, аутотренинг).
3. Творческие (арт-терапия, сказкотерапия и т.д.).
4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
5. Беседы, дискуссии.

*Части тренинга:*

1. *Ориентировочная* - включает объединение участников в группу.

*Задача:* обеспечение и создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

2. *Профилактическая* - осуществляет непосредственную профилактическую работу в группе.

*Задача:* демонстрация неконструктивных способов реагирования на ситуации, формирование потребности в овладении техниками бесконфликтного общения.

Происходит эмоциональное отреагирование внутреннего напряжения, неприятных переживаний, широко используются сюжетные игры, разыгрываются различные проблемные ситуации.

Помимо коррекции негативных личностных черт и обучения социально желаемым формам общения, проводятся диагностические исследования, касающиеся психологических особенностей педагогов (воспитателей).

Эти данные позволяют дополнять, изменять запланированные на обучающем этапе методы и приёмы, с учётом индивидуальных проблем каждого.

3. *Закрепляющая* – включает закрепление полученных навыков и форм поведения. Участники упражняются в способности самостоятельно находить нужные способы поведения, закрепляют всё то, позитивное

и новое, что возникло в личностном мире каждого из участников.

*Задача:* необходимо создать условия для того, чтобы участники окончательно поверили в свои силы и смогли вынести приобретённую веру за пределы тренингового пространства в реальную жизнь.

Применяются разнообразные игровые и неигровые приёмы, которые проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию участников, рефлексии и контролю своего поведения.

*Программа включает:*

Диагностическое направление и диагностические мероприятия.

В основу в качестве структуры мы положили следующие технологические блоки:

*Диагностика межличностных конфликтов педагогов.*

Анализируемые факторы: психологический климат коллектива, структура коллектива, выявление лидера, стиль и структура межличностных отношений, представление педагогов о своем идеальном «Я», зоны конфликтов.

*Диагностика внутриличностных конфликтов.* Анализируемые факторы: личностные качества, особенности поведения, общая

удовлетворенность собой, эмоциональные стимулы (реакция, мотивация одобрения), фрустрированные реакции (неудача), психологические причины профессиональных затруднений, профессиональный стиль, особенности НС, направленность педагога, система отношений.

#### *Описание используемых методик и технологий*

В своей работе по профилактике профессионального здоровья для реализации поставленных нами целей и задач, мы используем следующие технологии:

##### *1) Игровые технологии*

Значение игры невозможно исчерпать и оценить развлекательными возможностями.

В том состоит её феномен, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде.

Игра – это важное средство развития эмоций и их коррекции.

Она обеспечивает мотивацию участия в игровой деятельности за счёт её большой привлекательности для детей и взрослых, даёт возможность формировать выразительные средства эмоциональных состояний.

Игра относится к технологии прямого воздействия на эмоциональную сферу и направлена на развитие эмоциональной сферы, на исправление имеющихся нарушений, а также на использование компенсаторных возможностей.

В нашей работе были использованы следующие виды игр:

- Терапевтические игры
  - Дидактические игры
- Терапевтические игры.*

Цель терапевтических игр - помочь человеку достичь состояния психического равновесия, то есть имеется в виду психотерапия.

В ходе проведения терапевтической игры становится возможным:

- помочь снять накопившееся напряжение;
- научить выражать эмоции более адекватным способом.

##### *2) Технология сказкотерапии.*



Сказкотерапия является самым древним психологическим и педагогическим методом.

Испокон веку знания о мире передавались из уст в уста или переписывались. Сегодня под сказкотерапией мы понимаем способы передачи знаний о духовном пути и социальной реализации человека.

Именно поэтому мы называем сказкотерапию воспитательной системой, которая сообразна духовной природе человека.

Сказкотерапия (притчи) - это процесс переноса сказочных смыслов, метафор в реальность, процесс активизации ресурсов, потенциала личности.

Преимущество сказкотерапевтического метода заключается в том, что он интегрирует множество психотехнических приемов в единый сказочный контекст. В основе метода сказкотерапии лежит феномен мифа, сказки, притчи, метафор.

Функции сказок, используемых в сказкотерапии.

У сказки несколько функций:

- служить источником знаний;
- обогащать нравственный опыт личности опытом других людей;
- служить способом использования положительного примера в

воспитании.

Формы работы со сказками:

- интерпретация сказок.
- рассказывание сказок.
- сказочная имидж-терапия.
- сказочное рисование.

### 3) *Технология Психогимнастики.*

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

На занятиях психогимнастикой участники обучаются азбуке выражения эмоций - выразительным движениям.

Основная цель - обучить выражению переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики, танца, игры.

Основные задачи занятий:

- снятие эмоционального напряжения у участников с помощью специальных игр.
- обучение имитации движений.
- обучение пониманию невербальных сигналов.

Во время занятий психогимнастикой в основном используется бессловесный материал, хотя словесное выражение участниками своих чувств поощряется ведущим.

Ведь назвать - значит более или менее понять.

Имитация участниками различных эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер.

Во-первых, активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию.

Во-вторых, благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. Это особенно важно потому, что, в силу своих особенностей, педагоги часто не осознают своих «психических заноз».

В-третьих, у участников при произвольном воспроизведении выразительных движений происходит оживление соответствующих эмоций

и могут возникать яркие воспоминания о неотреагированных ранее переживаниях, что имеет значение для нахождения первопричины нервного напряжения.

К вспомогательным средствам общения, используемым на психогимнастике, относят рисование (арт-терапия) и музыку (музыкотерапия).

4) *Технология арт-терапия.*

Рисование помогает адекватно воспринимать и выражать эмоции, усиливает эффект от постоянно проводимого на занятиях психогимнастикой тренажа отдельных видов неречевого общения-мимики и пантомимики.

Рисование помогает снимать напряжение у участников.

«Графическое отреагирование» особенно важно для тех педагогов, которые не могут выразить свои конфликты и осознать их.

##### 5) *Технология музыкотерапия.*

Среди вспомогательных средств общения, пожалуй, самым действенным и организующим также является музыка.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки (В. М. Бехтерев).

Само собой разумеется, что музыкальные образы и музыкальный язык должны соответствовать теме занятия.

Слушание музыки на психогимнастике может предварять этюд, помогающий участнику войти в нужное эмоциональное состояние.

Так, лирическая музыка (отражающая тончайшие нюансы настроения) способствует общему успокоению, а драматическая музыка (отражающая концентрированные эмоции аффекта в их сложности) возбуждает, повышает жизненный тонус (Б. Г. Ананьев).

Музыка может быть фоном, на котором развивается действие того или иного этюда. В этом случае она усиливает эмоции и делает ярче образные представления.

Экспериментальное исследование по данной проблеме проводилось

на базе 1 роты ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации.

Желающим был предоставлен список литературы по данной проблеме, приведены рекомендации специалистов по профилактике синдрома, предоставлены релаксационные упражнения, приемы повышения эмоциональной устойчивости, упражнения на рефлексю.

Сами участники, определяя пути профилактики «выгорания», назвали следующие:

- информирование;

- самообразование, курсы, семинары;
- поиск источника вдохновения и самосовершенствования

Изучаемая в работе проблема представляется очень важной, так как ухудшение профессионального здоровья оказывает негативное влияние

не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также воспитанники, которые попросту вынуждены находиться рядом.

Мы предполагали, что используя данную программу взаимодействия

с педагогическим коллективом, улучшится психологическое, а вместе с ним

и физическое здоровье педагогов.

В ходе проведения тренингов были созданы условия для личностного роста участников и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Результаты после апробации

В мае 2017 года было проведено повторное тестирование по тем же методикам.

Рассмотрим результаты исследования.

Группы №1 после посещения цикла занятий.

Анализируя результаты исследования по методике А. Яссингер можно сказать, что:

- 11 чел. (74%) респондентов отметили, что умеют вести здоровый образ жизни и могут продуктивно работать;

- 3 чел (20%) обследованных уже близки к этому идеалу и стремятся

к здоровому образу жизни;

- 1 чел. (6%) есть предпосылки, изменения отношения к своему здоровью.

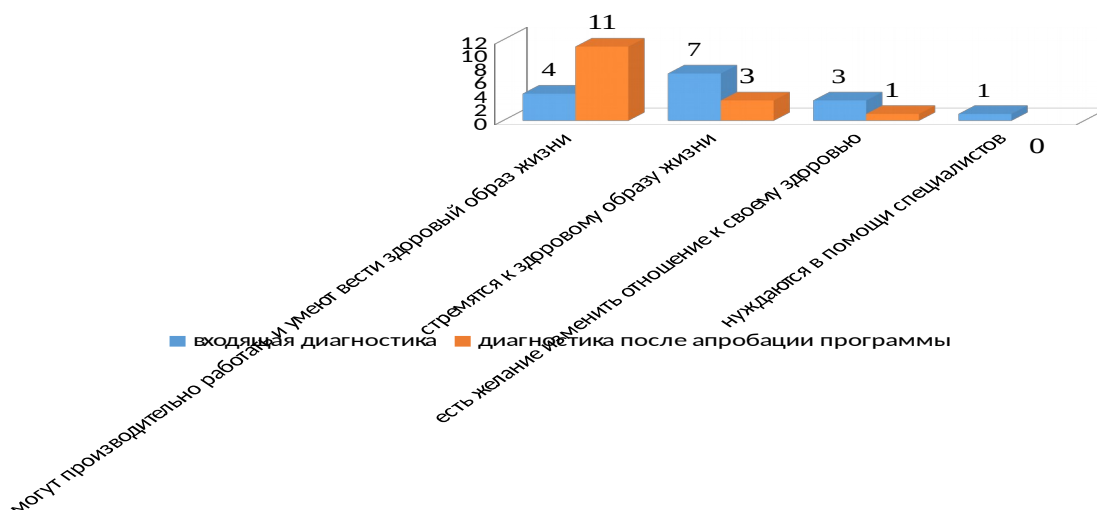


Рис.1 Результаты диагностики участников группы № 1 по методике «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни», участвующих в реализации программы.

Сравнивая диаграммы можно сделать вывод, что на 7 чел. (47%) увеличилось число продуктивно работающих воспитателей, ведущих здоровый образ жизни. Важно отметить, участников программы, которые стремятся к идеалу, их количество увеличилось на 4 чел.(27%). А самым значимым результатом является тот факт, что среди участников группы №1, посещавших занятия нет, нуждающихся в помощи специалистов.

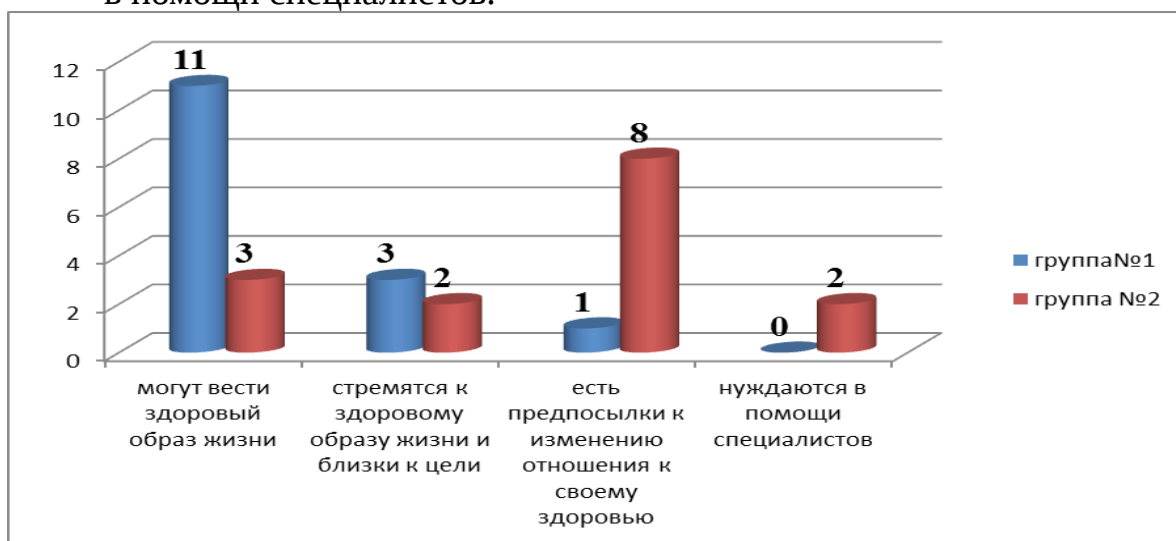


Рис. 2. Результаты диагностики участников группы № 2 по методике «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни», участвующих в реализации программы.

Анализируя результаты, представленные на диаграмме можно сказать, что в начальной диагностике групп результаты отличаются незначительно. Но сравнивая результаты группы №1, которая посещала тренинговые занятия и группы №2 которая не посещала занятия можно сделать вывод о высокой эффективности, результативности важности и нужности реализации занятий программы. (Исследования по следующим методикам проводилось только в группе №1)

Анализ результатов диагностики по методике Н.Водопьяновой и Е. Старченковой у обследуемых респондентов при повторном исследовании после проведенных занятий отмечается положительная динамика, показывающая следующее:

- «эмоциональное истощение» снизилось до 23 баллов (при норме не больше 24);

- по категории «деперсонализация» снизилось до 8 баллов (при норме не больше 10)

Также отмечается повышение среднего балла по категории «редукция» с 28 баллов до 33баллов (норма не меньше 31 балла)

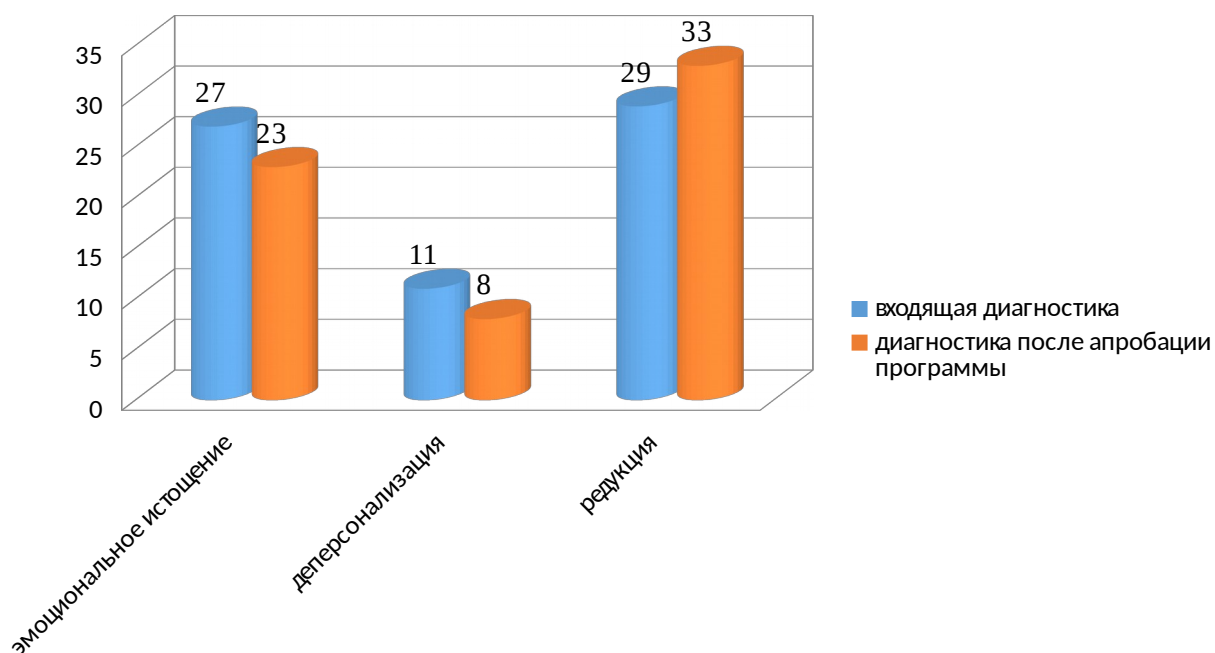


Рис.3. «Средний балл по категориям профессионального выгорания»

Рассмотрев результаты диагностики по методике «Анализ оценки нервно-психической устойчивости педагога» после проведенных занятий можно сказать о положительной динамике:

- снижение эмоционального истощения на 15%. Участники группы №1 отметили, что значительно реже испытывают чувство эмоционального истощения (чувство разочарования, эмоциональной опустошенности, раздражительности),
- отмечается снижение уровня деперсонализации на 6%,
- все воспитатели отмечают повышение самооценки и уверенности

в себе и в собственные силы. (25%)

Анализируя результаты диагностики уровня самооценки в группе №1, можно сказать, что после регулярного посещения занятий у группы №1, отмечается положительная динамика. Результаты повторной диагностики следующие: показатель заниженной самооценки улучшился на 12% (с 19% до 7%), адекватной самооценкой обладают 80% (улучшение на 26%). Показатель завышенной самооценки снизился на 14% (с 27% до 13%).

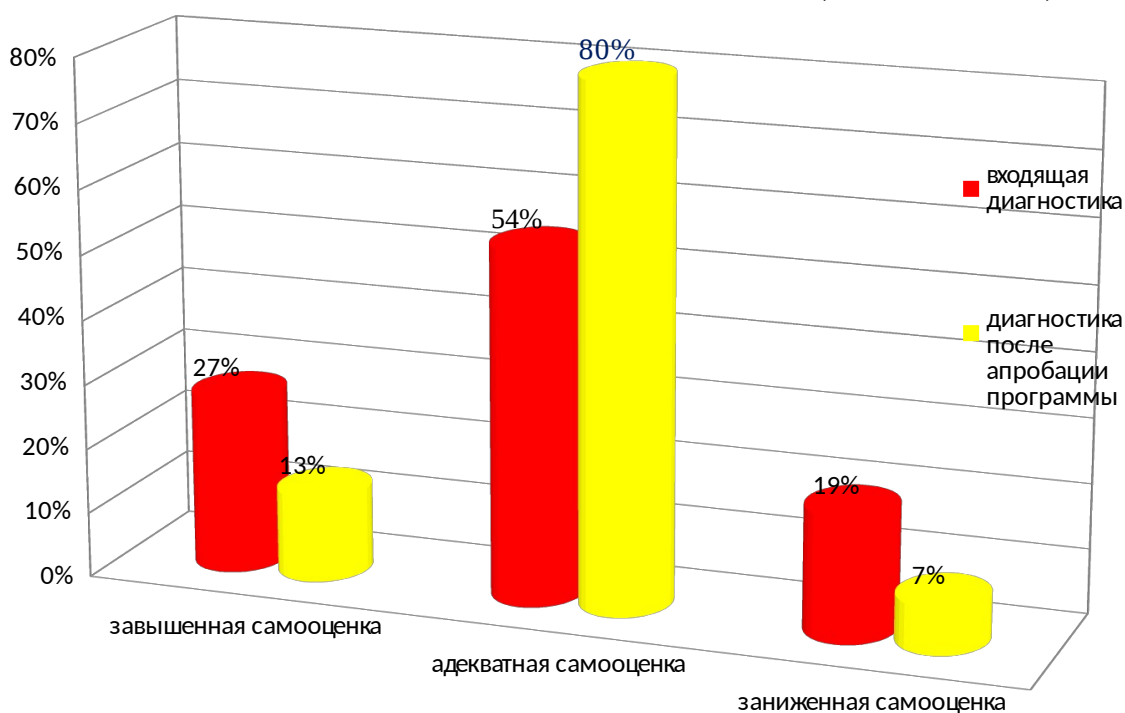


Рис. 4. Сравнение входящей диагностики и диагностики после  
апробации программы

Сопоставив полученные данные, мы пришли к выводу, что составленная и апробированная Программа профилактики профессионального здоровья может быть признана успешно реализованной.

Все выше изложенное говорит о высокой эффективности, результативности важности и нужности проделанной работы в рамках реализации программы.

Необходимо отметить, что комплексный подход к организации и проведению профилактики профессионального выгорания повышает уровень профессионального здоровья и делает его объектом внимания и заботы педагога.

### **2.3. Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога**

В науке существует огромный спектр подходов по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога.

Данные подходы непосредственно взаимосвязаны с развитием внутренних ресурсов, личностных качеств, эффективных стратегий поведения, а также стратегий совладений с ситуацией.

Выделяются следующие методы самодиагностики и профилактики профессионального выгорания педагога:

- 1) готовность педагога изменить отношение к своему здоровью, которое должно стать критерием оценки профессиональной деятельности;
- 2) расширение информационного поля по проблеме профессионального здоровья педагога;



3) владение знанием признаков и последствий негативных состояний стресса, фрустрации, развития профессионального выгорания (стадии состояния);

4) адекватная оценка своего здоровья (психического, физического, нравственного);

5) готовность к использованию оптимальной системы оценки параметров профессионального здоровья (анкетирование, диагностика);

6) анализ и обобщение полученных результатов совместно со специалистом с выходом на профилактику и (или) коррекцию;

7) добровольное, активное, мотивированное участие в групповой коррекционно-развивающей тренинговой работе для формирования культуры профессионального здоровья педагогов;

8) формирование у педагога потребности в системе мониторинга (в том числе, осуществление алгоритма профилактики и коррекции), результаты которого могут быть использованы на индивидуальном, профессионально-групповом, управленческом уровнях);

9) повышение уровня психолого-педагогической компетентности по вопросам преодоления педагогом критических возрастных периодов;

10) овладение педагогом навыком позитивных установок (преодоление фиксации на негативной стороне бытия через принятия себя в мире и мира

в себе, в повышении роли сотрудничества, дающего возможность гармоничного сосуществования с другими людьми и миром в целом);

11) развитие стремления к раскрытию педагогом своего личностного потенциала (*разума* - интеллектуальный аспект здоровья, *воли* - личностный аспект здоровья, *чувств* - эмоциональный аспект здоровья, *тела* - физический аспект здоровья, *общественный потенциал* - социальный аспект здоровья, *креативный потенциал* - творческий аспект здоровья, *духовный потенциал* - духовный аспект здоровья).

Данные методы самодиагностики и профилактики профессионального выгорания педагога предоставит возможность педагогу:

- формировать и развивать приемы и навыки саморегуляции, способной обеспечить успешное функционирование адаптационных механизмов в процессе педагогической деятельности и выбор педагогом адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности;

- повысить мотивацию на получение знаний, обеспечивающих реализацию адекватных педагогической ситуации способов и приемов педагогической деятельности и способствующих формированию информационного поля по проблемам саморегуляции;

- развивать умение рационального выбора методов и способов саморегуляции в напряженных ситуациях, использование которых обеспечивает сохранение профессионального здоровья педагога.

Вышеизложенное определило актуальность создания методических рекомендаций.

Методические рекомендации решают вопросы, которые являются важными для педагогического сообщества, а именно, вопросы связанные

с организацией профилактики и сохранения профессионального здоровья воспитателя и педагога.

Хорошее профессиональное здоровье педагога является примером

для воспитанников и оказывает положительное влияние на них.

Предлагаемые рекомендации прошли апробацию в работе с коллективом воспитателей 1 роты ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации и могут быть использованы педагогами-психологами, методистами, преподавателями, воспитателями, социальными педагогами

в работе по сохранению профессионального здоровья и привели к

созданию следующего алгоритма сохранения профессионального здоровья

или самоорганизация профилактики профессионального выгорания:

- для формирования культуры профессионального здоровья, необходимо систематичное, мотивированное, активное и добровольное участие воспитателей и педагогов в тренинговой коррекционно-развивающей работе;
- для сохранения профессионального здоровья каждый воспитатель, преподаватель должен стремиться к развитию своего личностного потенциала;
- для гармоничного конструктивного сосуществования с другими людьми, повышения роли сотрудничества, преодоления негативных жизненных ситуаций необходимо овладение и развитие навыков позитивного мышления (позитивных установок);
- для преодоления критических возрастных периодов необходимо систематически повышать уровень профессиональной компетентности;
- для оценки параметров профессионального здоровья необходима готовность в диагностических исследованиях;
- изменение отношения педагога к своему здоровью может стать критерием оценки профессиональной деятельности;
- расширение знаний по сохранению профессионального здоровья поможет в предотвращении проблемы эмоционального выгорания.

Выполнение данного алгоритма поможет и предоставит возможность педагогу и воспитателю поможет преодолеть негативные воздействия, оказывающие влияние на профессиональное здоровье.

В подведении итогов хотелось бы отметить: анализ полученных данных показал, что существует определенная закономерность, зависящая от возрастных и профессиональных кризисов.

Старшему воспитателю курса и психологу, необходимо обратить внимание на то, чтобы процесс адаптации не сопровождался разочарованиями и конфликтами.

Важно поддержать воспитателя и педагога эмоционально, укрепить его веру в себя. Можно порекомендовать: обсуждение затруднений, встречающихся в профессиональной деятельности, тренинги профессионально-педагогического общения, посещение занятий психологом с последующим их обсуждением с педагогом, обучение приемам саморегуляции.

С воспитателями и преподавателями, имеющими низкую нервно-психическую устойчивость необходимо проводить упражнения на рефлексии, формировать способность к восприятию нового, организовать творческие мастерские, арт-терапевтические занятия и привлекать педагогов к работе в творческих проектных группах, постараться обратить внимание педагога на уникальные моменты его профессиональной биографии.

Также психологу важно помочь педагогу (воспитателю) в осмыслении ресурсов (позитивных возможностей) и ограничений, наметить методы совершенствования профессионального мастерства, ссылаться

на собственный позитивный опыт педагога (воспитателя).

Психологу необходимо формировать у педагогов способность правильно планировать свою деятельность, использовать тайм-ауты, избегать ненужной конкуренции, проводить работу по преодолению страха ошибок, повышению уверенности, по предупреждению возникновения неконтролируемых ситуаций.

Чтобы не было слишком большой загруженности работой, можно порекомендовать ставить краткосрочные и долгосрочные цели.

Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию.

## **Вывод по 2 главе**

Вторая глава является опытно-поисковой, и в ней проведен анализ данных по профессиональному здоровью педагога в образовательной организации Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Екатеринбургское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации».

Проведя анализ результатов исследований диагностических методик, мы пришли к выводу, что первостепенными являются следующие проблемы:

- необходимость повышения уровня психологической компетентности педагогов и воспитателей в вопросах профессионального здоровья и его профилактики;
- незнание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- неумение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.

В анкетировании среди основных причин, провоцирующих ухудшение профессионального здоровья, респонденты выделяют:

- высокую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников;
- коммуникативные нагрузки;
- большой объем заполняемой документации.

Все это очень важно, так как ухудшение профессионального здоровья оказывает негативное влияние не только на самих воспитателей и педагогов, их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними.

Для профилактики возникновения проблем с психологическим здоровьем педагогов разработана Программа психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога в Суворовском военном училище; и сформулированы методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога.

Все развиваемые в данных тренинговых занятиях навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогам и воспитателям ЕкСВУ.

Программа корректирует имеющиеся эмоциональные нарушения, и направлена на профилактику неконструктивных и нерациональных форм поведения.

Сопоставив полученные данные после апробации программы, мы пришли к выводу, что составленная и апробированная Программа профилактики профессионального здоровья может быть признана успешно реализованной. Все выше изложенное говорит о высокой эффективности, результативности важности и нужности проделанной работы в рамках реализации программы. Необходимо отметить, что комплексный подход к организации и проведению профилактики профессионального выгорания повышает уровень профессионального здоровья и делает его объектом внимания и заботы педагога. Методические рекомендации решают вопросы, которые являются важными для педагогического сообщества, а именно, вопросы связанные с организацией профилактики и сохранения профессионального здоровья воспитателя и педагога.

В заключение можно сделать вывод, что психологическую атмосферу коллектива определяет социальная цель его деятельности и взаимодействия. Управленческая деятельность руководителя должна включать в себя создание психолого–педагогических условий, обеспечивающих развитие каждого сотрудника, его душевный комфорт, а это лежит в основе сохранения профессионального и психологического здоровья.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное теоретико-эмпирическое исследование возможностей психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога позволяет подвести следующие итоги:

1. Во время проведенного теоретического анализ понятия «психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья» в психологии образования и педагогике установлено, что между профессиональной деятельностью и здоровьем имеется тесная связь, поскольку только физически и психологически здоровый профессионал способен выполнять свою деятельность хорошо и быть успешным в своем деле. Здоровье - это баланс физического, психического и душевного состояния. Профессиональное здоровье педагога - это некий уровень характеристик или свойство организма человека, которое соответствует требованиям, предъявляемым к определенному типу профессии и благодаря которому профессионал (педагог) эффективен в своей работе.

На профессиональное здоровье способны оказывать, как внешние факторы окружающей среды и к ним можно отнести изменения, происходящие в образовании, так и внутренние, к которым относятся личные негативные установки, убеждения и взгляды педагога, представляющие стресс для личности.

Сопровождение дословно понимается, как действие, сопутствующее чему-либо. В психологии сопровождение является системной комплексной технологией социально-психологической помощи личности. В образовании сопровождение является областью научно-практической деятельности разных специалистов. В педагогике можно определить сопровождение, как оказание помощи личности в решении трудностей на определенном этапе.

Психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья педагога представляет собой оказание помощи в решении

проблем, профилактике и предупреждении трудностей, а также заболеваний. Такая помощь организуется в рамках образовательного процесса и включает в себя различные направления, в частности диагностику, консультирование и коррекцию.

2. На теоретическом уровне мы выявили и описали проблематику психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья в зарубежной и отечественной науке.

В литературе профессиональное здоровье изучается как отечественными, так и зарубежными авторами, и исследователями. Все зарубежные и отечественные исследования подчеркивают важность и необходимость проведения профилактических мер, для поддержания профессионального здоровья педагогов.

В отечественной и зарубежной науке присутствует большое количество различных исследований, в той или другой степени, затрагивающие вопросы профессионального развития педагога, но несмотря на это присутствует значительная нехватка разработок по программам, которые были бы направлены на сохранения и поддержание профессионального здоровья педагогов и эффективность которых была бы подтверждена на практике.

В литературе и практике можно выделить большой комплекс приемов, технологий профилактики и коррекции профессионального здоровья педагогов, работающих в сфере «человек-человек». Выделены два основных направления: индивидуальные программы для педагогов и групповые тренинговые программы по сохранению профессионального здоровья и профилактике эмоционального выгорания.

3. Теоретический анализ литературы по теме профессионального здоровья позволяет сделать вывод, что для педагога необходима,



как индивидуальная, так и групповая программа по сохранению профессионального здоровья. Индивидуальные программы педагогом могут быть сформированы самостоятельно для саморегуляции и релаксации в перерывах выполнения профессиональной деятельности и после рабочего дня.

А групповые программы должны быть разработаны, апробированы и внедрены в образовательную практику, и быть утверждены на федеральном, региональном и городском уровнях.

4. Проанализировав данные по профессиональному здоровью педагогов в образовательной организации Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Екатеринбургское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации» мы пришли к выводу, что первостепенными являются следующие проблемы:

- необходимость повышения уровня психологической компетентности педагогов и воспитателей в вопросах профессионального здоровья и его профилактики;
- незнание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения;
- неумение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя.

Сопоставив полученные данные, мы пришли к выводу, что составленная и апробированная Программа профилактики профессионального здоровья может быть признана успешно реализованной.

Все выше изложенное говорит о высокой эффективности, результативности важности и нужности проделанной работы в рамках реализации программы. Необходимо отметить, что комплексный подход к организации и проведению профилактики профессионального выгорания повышает уровень профессионального здоровья и делает его объектом внимания и заботы педагога.

5. Согласно задаче исследования нами разработана программа профессионального здоровья педагога и методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище» Министерства обороны Российской Федерации. Так, в частности мы считаем, что психологическую атмосферу коллектива определяет социальная цель его деятельности и взаимодействия. Управленческая деятельность руководителя должна включать в себя создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие каждого сотрудника, его душевный комфорт, а это лежит в основе сохранения профессионального и психологического здоровья.

Подводя итог, можно сказать, что гипотеза исследования подтверждена, цель исследования достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровская Э. М., Куренкова Н. В. Психологическое сопровождение детей младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие: Ч. 2 // Журнал прикладной психологии. 2001. № 1. с.40-63.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания Текст. / Б.Г. Ананьев. Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. - 339 с.
3. Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни. Том 2. Псков. 2003. с. 68.
4. Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни (учебное пособие для студентов педагогических вузов). Т.1. – Псков: 2003. с. 12
5. Анисимова О.А., Митина Л.М., Митин Г.В. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для вузов. / Под ред. Л.М. Митиной-М., АCADEMIA, 2005.362 с.
6. Башмакова Е.А. Формирование здоровьесберегающих ценностных ориентаций педагога. Дисс. канд. пед. наук., ВВК-код Ч489.511,6(2)221,0 М., 2007.
7. Батаршев Анатолий Васильевич Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения профессионального становления и личностного развития педагога // Концепт. 2014. №6. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-professionalnogo-stanovleniya-i-lichnostnogo-razvitiya-pedagoga>
8. Бахметов А.В. Педагогические условия формирования культуры самосбережения здоровья педагога: диссертация кандидата педагогических наук. Москва. 2011. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-uslovija-formirovaniya-kultury-samosberezhenija-zdorovja-pedagoga.html>, РГБ ОД, 61 11-13/1226
9. Березовская Р.А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития. // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 26. С. 14.

- 10.Березовская Р.А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития. // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 26. С. 12.
- 11.Березовская Р.А. Психология профессионального здоровья за рубежом: современное состояние и перспективы развития. // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 26. С. 13.
- 12.Березовская Р.А., Кириллова А.А. К вопросу о становлении психологии профессионального здоровья в России. Актуальные психологические исследования. 2011. с. 71. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/91373/1/71-75.pdf>
- 13.Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. В.В.Бойко. – СПб, 2009. – 278 с.
- 14.Бондаревская Е.В. Методологические стратегии личностно ориентированного воспитания // Известия Российской Академии Образования. 1999. - № 3.
- 15.Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. М.: Москва. психолого-социальный институт, 2004. 240 с.
- 16.Большой толковый словарь русского языка I гл. ред. С. А. Кузнецов. - СПб: «Норинт», 2001. - 1237 с.
- 17.Бутылин А.В. Дифференциально-акмеологические особенности профессионального «выгорания»: Автореф. дис. канд. пс. наук. – Москва, 2009. – 15 с.
- 18.Вахитова Г. Х. Психолого-педагогические аспекты компетентностного подхода в системе высшего профессионального образования // Вест. Томского гос. пед. унта (Tomsk State Pedagogikal Universitet Bulletin). 2011. Вып. 10. С. 9–12
- 19.Вашлаева Л.П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога в системе повышения квалификации: Дис. канд. пед. наук. Кемерово, 2003.
- 20.Вербина, Г. Г. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста / Г. Г. Вербина. — Тамбов, 2011. с.7.
- 21.Вербицкий А.А., Борисова Н.В. Технология контекстного обучения в системе повышения квалификации М., 1989. 124 с.

22. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика Текст. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. СПб: Питер, 2008. - 336 с.
23. Вербина, Г. Г. Психолого-акмеологическая концепция развития профессионального здоровья специалиста / Г. Г. Вербина. — Тамбов, 2011.- с.7.
24. Герьянская Н. О. Совершенствование профессионально-личностного здоровья учителя в образовательном процессе учреждений дополнительного профессионального образования. 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-professionalno-lichnostnogo-zdorovya-uchitelya-v-obrazovatelnom-protsesse>
25. Деркач А.А., Кузьмина Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. М.: Высш. школа, 1993.
26. Муравьева Ж.В. Гносеологические корни формирования культуры здоровья // Сервис в России и за рубежом. 2007. №6. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/gnoseologicheskie-korni-formirovaniya-kultury-zdorovya-1>
27. Зарецкая ИИ. Профессиональная культура педагога: Учеб. пособие. М.: АПК и ПРО, 2005. - 116 с.
28. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студ. вузов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2008. –с.256.
29. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студ. вузов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2008. – с.257.
30. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. — 1997. — № 6
31. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие Текст. / Э.Ф. Зеер М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. — 336 с.
32. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании // Ректор вуза. 2005. -№6.-С.13-29.
33. Иванова М.А., Плотникова Т.В. Педагог, будь здоров! [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://gym1528zg.mskobr.ru/files/6-2015-professional\\_noe\\_zdorov\\_e\\_pedagoga.pdf](http://gym1528zg.mskobr.ru/files/6-2015-professional_noe_zdorov_e_pedagoga.pdf)
34. Интеллектуальная гибкость учителя: Психологическое содержание, диагностика, коррекция: Учебное пособие / Л.М.Митина, Н.С. Ефимова. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. с. 144.

35. Климов, Е.А. Психология профессионала Текст. / Е.А. Климов. М.: Изд.-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.- 400 с.
36. Куликовская, И.Э. Эволюция мировидения детей дошкольного возраста и её педагогическое сопровождение: дис. ... д-ра пед. наук /И.Э. Куликовская. - Ростов н/Д., 2002. -450 с.
37. Лебедев О. Е. Компетентностный подход в образовании // Школьные технологии. 2004. № 5. С. 9.
38. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. М.: Издательский центр «Академия» 2004. 320 с.
39. Митина, Л.М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы) Текст. / ЛМ. Митина. М.: "Дело", 1994. - 216 с.
40. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — М., 2005. с. 43.
41. Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст] : методические рекомендации
42. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. 2006. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_ru.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf)
43. Чернобай Т.А. Профилактика эмоционального выгорания педагогов. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/595771>
44. Чуркина М.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций в процессе профессиональной подготовки учителя химии: Автореф. дис. . канд. пед. наук. Самара, 2008.
45. Зеер Э.Ф. Психология профессий. Учебное пособие. для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.klex.ru/9a0>
46. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений. –М.: Издательский центр «Академия. 2004. с. 183.

47. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность Текст. / А.Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1975. - 304 с.
48. Литовченко О. С. Содержание психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 695-697
49. Литовченко О. С. Содержание психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога // Молодой ученый. - 2014. - №4. С. 697.
50. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии Текст. / Б.Ф. Ломов. М.: Наука, 1984. - 444 с.
51. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: автореф. дис. ... доктора психол. наук. СПб. Изд. С.-Петерб. ун-та, 1996. 37 с.
52. Маклаков, А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: дис. ... д-ра психол. наук / А.Г. Маклаков. — СПб. 1996. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/osnovy-psikhologicheskogo-obespecheniya-professionalnogo-zdorovya-voennosluzhashchikh>
53. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М., 2004. 320 с.
54. Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблемы и пути решения. с. 38. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vestniknews.ru/main/pdf/2005/08/psiholog.pdf>
55. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — М., 2005. с. 43.
56. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: учеб. пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — М., 2005. с. 35.
57. Овчарова А.П. Понятие «психолого-педагогическое сопровождение детей младшего школьного возраста» как педагогическая категория. // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2012. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie->

psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-kak-pedagogicheskaya-kategoriya

58. Организация профилактики профессионального выгорания педагога [Текст]: методические рекомендации / сост.: Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – с. 99.

59. Организация профилактики профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост. : Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – с. 17. [“ktrnhjyysq htcehc]. Режим доступа: [http://spkaltan.ucoz.net/praktikum/samyj\\_posledn\\_pravl\\_kaltanmetodicheskie\\_rekomendac.pdf](http://spkaltan.ucoz.net/praktikum/samyj_posledn_pravl_kaltanmetodicheskie_rekomendac.pdf)

60. Орёл, В.Е. Феномен выгорания в зарубежных эмпирических исследованиях Текст. / В.Е. Орёл // Психол. журн., 2001. Т. 22, № 1.-С.90-101.

61. Педагогическая технология и мастерство учителя Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов.

62. Петухова М.И. Проблема здоровьесозидания субъектов образовательного процесса и возможности ее решения средствами прикладной музыки. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://science-education.ru/pdf/2011/6/petukhova.pdf>

63. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий Текст. / К.К. Платонов. М.: Высшая школа, 1984. - 174 с.

64. Проблема профессионального здоровья в авиационной медицине / С.А.Бугров [и др.] // Воен.-мед. журн. — 1993. — № 1. — С. 61—65.

65. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб. Питер, 2006. — с. 509.

66. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб. Питер, 2006. — с. 509.

67. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб. Питер, 2006. — с. 484.

68. Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб: Речь, 2006. с. 385.



69. Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. 2006. и Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифоров, Л. И. Августова // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / под ред. Г.С.Никифорова. — СПб. 2010. — С. 690—729.
70. Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. Речь, 2006. с. 385.
71. Психология профессионального здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. — СПб. 2006. и Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифоров, Л. И. Августова // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / под ред. Г.С.Никифорова. — СПб. 2010. — С. 690—729.
72. Психология профессиональной культуры: коллективная монография / Под науч. ред. Е. В. Дьяченко / Екатеринбург: УГМУ, 2014. с. 163. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://oa.lib.nsmu.ru/files/docs/201503171712.pdf>
73. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях Текст. / Т.И. Ронгинская // Психол. журн. 2002. - Т. 23. № 3. - С. 85-95.
74. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии Текст. В 2 т. Т.1 / С.Л.Рубинштейн. -М.: Педагогика, 1989. 488 с.
75. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://lib.uni-dubna.ru/search/files/psy\\_ribalko/1.pdf](http://lib.uni-dubna.ru/search/files/psy_ribalko/1.pdf)
76. Савина А.К., Долгая О.И. Формирование здорового образа жизни учащихся. // Биология в школе, 1998. - №3. - С. 54-58.
77. Сластенин В.А. Педагогика: Учеб. пособие. М., 1993. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.rulit.me/books/pedagogika-read-193246-1.html>
78. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 272 с.
79. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» Текст. Автореф. дис. канд. психол. наук / Е.С. Старченкова. — СПб. 2002.
80. Сыманюк Э.Э. Психологические особенности кризисов профессионального становления личности (На примере педагогов начального

- профессионального образования): Дис. ... канд. психол. наук. Екатеринбург 1999. с. 3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.dslib.net/psixologia-vozrasta/psihologicheskie-osobennosti-krizisov-professionalnogo-stanovlenija-lichnosti.html>
- 81.Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Противодействие профессиональным деформациям // Народное образование. – № 9. 2010. С. 265-269
- 82.Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации (72 часа) для работников системы образования по подготовке тьюторов здорового образа жизни (авторы-составители: к.п.н., доц. Т.Н. Леван, к.п.н., доц. Н.В. Третьякова), Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, 2015. с. 6. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://zdorov-tutor.anonii.ru/images/programms/pr3/lk\\_9\\_1\\_ZOZH\\_3.pdf](http://zdorov-tutor.anonii.ru/images/programms/pr3/lk_9_1_ZOZH_3.pdf)
- 83.Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации (72 часа) для работников системы образования по подготовке тьюторов здорового образа жизни (авторы-составители: к.п.н., доц. Т.Н. Леван, к.п.н., доц. Н.В. Третьякова), Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, 2015. с. 6. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://zdorov-tutor.anonii.ru/images/programms/pr3/lk\\_9\\_1\\_ZOZH\\_3.pdf](http://zdorov-tutor.anonii.ru/images/programms/pr3/lk_9_1_ZOZH_3.pdf)
- 84.Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения. № 1245 от 18.11.2013 с изменениями от 29.06.2015 №633. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.edu.ru/abitur/act.82/index.php>
85. Шалабанова А.А. Подходы к пониманию психического здоровья. Конференция «Молодежь и наука» 2013. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/12099/s084-034.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

86. Шатрова Е. А. Профессиональное здоровье педагога: социальный аспект // СИСП. 2010. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-zdorovie-pedagoga-sotsialnyy-aspekt-2>
87. Шебеко В., Семенова Е. Профессиональное здоровье педагога: как его сохранить и укрепить. БГПУ. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/4355/1/ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ%20ЗДОРОВЬЕ%20ПЕДАГОГА.pdf>
88. Шишкина, В.А. Педагогическое сопровождение личностно-профессионального становления будущих учителей изобразительного искусства: дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Шишкина. - М., 2006. – с. 15./ сост. : Комякова И. В., Гееб Н. Н., Турова Л.Е., Приходько Н. И. – под общ. ред. Т. Б. Игониной. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2015. – с. 93-94.
89. Шалабанова А.А. Подходы к пониманию психического здоровья. Конференция «Молодежь и наука». 2013. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/2311/12099/s084-034.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
90. Шатрова Е. А. Профессиональное здоровье педагога: социальный аспект // СИСП. 2010. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-zdorovie-pedagoga-sotsialnyy-aspekt-2>
91. Шебеко В., Семенова Е. Профессиональное здоровье педагога: как его сохранить и укрепить. БГПУ. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elib.bspu.by/bitstream/doc/4355/1/ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ%20ЗДОРОВЬЕ%20ПЕДАГОГА.pdf>
92. Шингаев Сергей Михайлович Психологические факторы профессионального здоровья менеджеров // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2011. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-professionalnogo-zdorovya-menedzherov>
93. Шитова И.Ю. Профессиональное здоровье педагога в Германии: проблемы и перспективы. «Проблемы педагогики средней и высшей школы». Том 26 (65). 2013 г. №2. С. 99-112. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://sn-pedagogy.crimea.edu/arhiv/2013/uch\\_26\\_2\\_ped/009shitova.pdf](http://sn-pedagogy.crimea.edu/arhiv/2013/uch_26_2_ped/009shitova.pdf)

94. Шклярова О.А. Рекомендации по здоровьесберегающим технологиям. Профессиональное здоровье педагога. Как не допустить профессионального выгорания? Московская городская организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ. Москва. 2015. с. 33. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://gym1528zg.mskobr.ru/files/6-2015-professional\\_noe\\_zdorov\\_e\\_pedagoga.pdf](http://gym1528zg.mskobr.ru/files/6-2015-professional_noe_zdorov_e_pedagoga.pdf)
95. Atkinson J. M. Coping with Stress at Work. New Delhi: HarperCollins, 1994. 160 p
96. Barling, J. A history of occupational health psychology / J. Barling, A. Griffiths // Handbook of occupational health psychology / eds. J. C. Quick, L. E. Tetrick. — 2nd ed. — Washington, 2010. — P. 21—34.
97. Bernhard Sieland. Kooperative Entwicklungssteuerung und Selbstmanagement KESS [электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.bllv.de/fileadmin/Dateien/landesverband/aktion/fachsymposien/20061014\\_berufsbezogene\\_praeventionskonzepte/bllv\\_20061014-sieland.pdf](http://www.bllv.de/fileadmin/Dateien/landesverband/aktion/fachsymposien/20061014_berufsbezogene_praeventionskonzepte/bllv_20061014-sieland.pdf)
98. Cox T., Baldrsson E., Rial-Gonzalez E. Occupational health psychology. Work and Stress, 2000, 14, p. 101.
99. Everly G.S. An introduction to occupational health psychology. In: P.A. Keller, L.G. Ritt (Eds.), Innovations in clinical practice: A source book. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, 1986. Vol. 5. pp. 331–338.
100. Kelloway E.K., Barling J. Leadership development as an intervention in occupational health psychology. Work and Stress, 2010, 24, 260–279
101. Leka S., Houdmont J. An introduction to occupational health psychology. In: S. Leka, J. Houdmont (Eds.), Occupational health psychology. Chichester, UK: Wiley-Blackwell, 2010. pp. 1–30.
102. Leka S., Houdmont J. An introduction to occupational health psychology. In: S. Leka, J. Houdmont (Eds.), Occupational health psychology. Chichester, UK: Wiley-Blackwell, 2010. pp. 1–30.
103. Macik-Frey M., Quick J., Nelson D. Advances in occupational health: From a stressful beginning to a positive future. Journal of Management, 2007, 33(6), p.809–840.
104. Raymond J.S., Wood D.W., Patrick W.D. Psychology training in work and health. American Psychologist, 1990, 45, 1159–1161.

105. Raymond J.S., Wood D.W., Patrick W.D. Psychology training in work and health. *American Psychologist*, 1990, 45, p. 1159.
106. Theorell T., Bernin P., Nyberg A., Oxenstierna G., Romanowska J., Westerlund H. Leadership and Employee Health. In: J. Houdmont, S. Leka (Eds.), *Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research and practice*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2010. Vol. 1. pp. 46–58.
107. Arnold K.A., Turner N., Barling J., Kelloway E.K., McKee M.C. Transformational leadership and psychological well-being: The mediating role of meaningful work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(3), p.193–203
108. Atkinson J. M. *Coping with Stress at Work*. New Delhi: HarperCollins, 1994. 160 p.
109. Bakker A.B., Derks D. Positive Occupational Health Psychology. In: S. Leka, J. Houdmont (Eds.), *Occupational health psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010. pp. 194–224.
110. Bakker A.B., Derks D. Positive Occupational Health Psychology. In: S. Leka, J. Houdmont (Eds.), *Occupational health psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010. pp. 194–224.
111. Bakker A.B., Derks D. Positive Occupational Health Psychology. In: S. Leka, J. Houdmont (Eds.), *Occupational health psychology*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2010. pp. 194–224.
112. Barling, J. A history of occupational health psychology / J. Barling, A. Griffiths // *Handbook of occupational health psychology* / eds. J. C. Quick, L. E. Tetrick. — 2nd ed. — Washington, 2010. — P. 21—34.
113. Bernhard Sieland. Kooperative Entwicklungssteuerung und Selbstmanagement KESS [электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.bliv.de/fileadmin/Dateien/landesverband/aktion/fachsymposien/20061014\\_berufsbezogene\\_praeventionskonzepte/bliv\\_20061014-sieland.pdf](http://www.bliv.de/fileadmin/Dateien/landesverband/aktion/fachsymposien/20061014_berufsbezogene_praeventionskonzepte/bliv_20061014-sieland.pdf)
114. European Agency for Safety and Health at Work. [Electronic resource]. Mode of access: <http://osha.europa.eu/en/publications/reports/7807118>
115. Kelloway E.K., Barling J. Leadership development as an intervention in occupational health psychology. *Work and Stress*, 2010, 24, 260–279

116. Leka S., Houdmont J. An introduction to occupational health psychology. In: S. Leka, J. Houdmont (Eds.), Occupational health psychology. Chichester, UK: Wiley-Blackwell, 2010. pp. 1–30.
117. Macik-Frey M., Quick J., Nelson D. Advances in occupational health: From a stressful beginning to a positive future. *Journal of Management*, 2007, 33(6), p.809–840.
118. Theorell T., Bernin P., Nyberg A., Oxenstierna G., Romanowska J., Westerlund H. Leadership and Employee Health. In: J. Houdmont, S. Leka (Eds.), Contemporary occupational health psychology: Global perspectives on research and practice. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2010. Vol. 1. pp. 46–58.
119. Walumbwa F.O., Wang P., Wang H., Schaubroeck J., Avolio B.J. Psychological processes linking authentic leadership to follower behaviors. *Leadership Quarterly*, 2010, 21(5), 901–914.